ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№25 (215) декабрь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Здоровья в новом году!

Дорогие друзья, привет вам из Великого Устюга от семьи Андреевых! Мы живем в старинном русском городе, на родине Деда Мороза. Поэтому считаем, что Деду Морозу надо помогать. Ведь у него столько дел, потому что праздничных подарков и поздравлений ждут все. Наша семья сердечно поздравляет вас с Новым годом и Рождеством! Что же подарить родным, близким, друзьям? Этот вопрос я задаю себе задолго до любимого праздника. Детям - сладости, игрушки, а самое главное – любовь и нежность. Пусть они помнят всю жизнь, даже когда нас уже не будет, что они любимы, что мечты сбываются, что случаются на свете чудеса... А старики – как дети: они тоже с надеждой ждут чуда. Особенно больные и одинокие люди. Давайте вспомним о них в эти праздничные дни! Ведь иногда даже поздравительная открытка, даже несколько добрых слов могут принести человеку радость, помочь ему справиться с недугом. Дорого внимание! Об этом я впервые задумалась, читая «Лечебные письма». Газета учит людей быть не только здоровыми, но и добрыми, неравнодушными. Когда ее читаешь, всегда появляется интерес к жизни, что бы ни было на душе. Поэтому я выписываю ее уже не первый год. Пусть исполнятся все ваши желания, дорогие читатели моей любимой лечебной газеты! Давайте подарим себе и друг другу на Новый год здоровье!

Андреева Н.А., г. Великий Устюг

ЦИТАТА

Человек, который от души смеется, реже болеет. Уныние – это почва для болезней.

Николаева Алла Сергеевна, г. Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Этот выпуск «Лечебных писем» – последний в 2010 году. И сегодня, подводя итоги уходящего года, давайте вспомним все хорошее, что он нам принес. В нашей с вами народной копилке появилось много новых рецептов. Мы, конечно же, напечатали их в газете, а некоторые даже включили в книги из серии «Аптечка-библиотечка». Оказалось, что такая серия книг очень нужна читателям, и в следующем году мы продолжим ее выпуск. Кстати, очередной номер «Аптечки-библиотечки» посвящен головной боли и бессоннице. В продаже он появится 27 декабря.

Еще в 2010 году у «Лечебных писем» появились новые читатели, которым мы всегда очень рады. Есть и люди, которые уже много лет присылают свои замечательные рецепты. Мы им очень благодарны за поддержку.

Напомню, что те читатели, чьи письма были опубликованы в газете, в подарок от редакции получают бесплатную подписку. С нового года мы подпишем тех, чьи письма были в газете в первом полугодии 2010 года. Если вы относитесь к таким читателям, но в январе не получите первый номер «Лечебных писем» – сообщите нам, позвонив на горячую линию. Конечно, мы смогли подписать только тех, кто указал свой подробный адрес.

Вот и Новый год на пороге. А вы уже придумали желание, которое загадаете? Например, наша постоянная читательница из г. Элисты В.С. Доланова-Солнцева предложила загадать всем вместе в новогоднюю ночь, чтобы тираж у любимой газеты стал 3 миллиона! Ее письмо вы найдете на второй странице. А мы предлагаем под бой курантов всем загадать такое желание: пусть все болезни и невзгоды останутся в прошлом, а в новом году обходят нас стороной!

Любви, радости, здоровья, дорогие друзья! С Новым годом!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **17 ЯНВАРЯ**

Благодаря нашей газете у меня появилось много друзей, которые помогли мне в трудную минуту землетрясения 2007 года. А в 2010 году после удаления желчного пузыря и обнаружения полипов в желудке я перестала видеть правым глазом и впала в депрессию. Но письма читателей помогли мне успокоить нервы, собрать волю в кулак и не распуститься. Благодаря рецептам из газеты я вылечила эрозивный гастрит желудка. Смешивала подорожник, ромашку и семена льна. Столовую ложку сбора заливала стаканом кипятка, настаивала 1 час и пила по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 1 месяц. На завтрак каждый день ела геркулесовую кашу на воде. Заливала 0,5 л холодной кипяченой воды 2 столовые ложки геркулеса, настаивала 2 часа, помешивая, и эту мутную водичку пила глотками в течение дня. В конце октября обследовалась, и мне сказали, что гастрита нет, осталось только 2 полипа. Я думаю, что избавилась от болезни благодаря советам добрых людей.

Еще раз благодарю всех отзывчивых читателей, ответивших на мою просьбу о лечении. Низкий им поклон! В вечерней молитве я прошу у Господа послать им здоровья и долголетия, а нашей газете – процветания. Храни вас Господь!

Адрес: Мельниковой В.И., 694742, Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Гоголя, д. 4, кв. 43

Приближается Новый год, один из любимых праздников.

Давайте, друзья, в новогоднюю ночь пожелаем нашей дорогой газете увеличения тиража до 3 миллионов! За это не надо платить ни копейки. Главное – ясно и четко сказать: «Я желаю любимой газете "Лечебные письма" увеличения тиража на 3 миллиона». На это уйдет 1 минута, а польза от этого будет большая всем нам. Ибо, помогая другим, мы помогаем самим себе. Эти слова я услышала от тибетских монахов и поняла, что они правы. Для добрых дел нет границ.

От себя лично я хочу поблагодарить редакцию за все подарки, а особенно за прекрасный подарочный календарь, за открытку с изображением святого целителя Пантелеимона – моего любимого святого.

Дорогая редакция и все читатели! Желаю вам всем семейного счастья, любви, веры и изобилия, всех земных благ!

Адрес: Долановой-Солнцевой В.С., 358014, Калмыкия, г. Элиста, а/я 70

Через нашу газету благодарю людей, поддержавших меня в трудную минуту, когда я потеряла самого дорогого человека – мою маму. Спасибо за теплые, душевные письма, звонки, СМС! Вы помогли мне выйти из сложной жизненной ситуации. Несмотря на то что у многих трудная жизнь и тяжелые болезни, люди пишут письма, находят теплые, добрые слова и поддерживают других больных.

Спасибо вам всем большое! Ваши письма помогают мне жить дальше и с уверенностью смотреть в завтрашний день.

Я желаю вам здоровья, добра, благополучия и всех вас очень люблю!

Наталья Николаевна Невежина, Краснодарский край, г. Ейск

Избавьтесь от тяжкой ноши

Многие читатели «Лечебных писем» жалуются на боли в суставах и просят помощи в лечении. У меня как раз есть чем поделиться с такими больными. Но это не рецепты, а жизненные наблюдения. Рецепты каждый может найти в газете сам, они доступны. Только мне сначала вообще ничего не помогало. Не хотелось в 48 лет ходить с палочкой, и я задумалась, почему болею.

Врачи признали у меня артрит коленных суставов. Больше года лечилась в поликлинике, а потом познакомилась с «Лечебными письмами». Поначалу очень обрадовалась: рецептов так много! Завела специальную тетрадочку и стала выписывать туда все, что относится к моей болезни. Но ни дорогие лекарства, ни народная медицина особых результатов не давали. Врачи меня сразу предупредили, что полностью вылечить артрит вряд ли получится. Но ведь кому-то удается снять обострение и жить нормально! Почему не мне? На подобные вопросы не существует готовых ответов, но благодаря «Лечебным письмам» я начала об этом серьезно думать. Сейчас чувствую себя намного лучше, пользуясь в основном самыми простыми средствами. Расскажу, какие мысли оказались для меня самыми важными и помогли в лечении.

Как-то раз в рубрике «По вашим письмам» я прочитала, что люди с больными суставами всегда и во всем стремятся к совершенству. Они хотят, чтобы и окружающий мир был совершенным – таким, каким они его себе представляют. А ведь правда! Вы когда-нибудь пробовали посмотреть на себя со стороны, глазами других? Я попыталась и увидела какую-то упрямую женщину, которая постоянно контролирует все и всех, а главное – себя. Из-за своей чрезмерной ответственности она никогда не дает себе спуску, и это просто невыносимо!

Помню, как-то сын получил в школе «тройку», и я ужасно расстроилась. Вообще, он у меня отличник. Начал переделывать задание, чтобы исправить полугодовую оценку. Мы с ним вместе мучились два дня, пока он не выдержал и раскричался, что и так учится почти на одни «пятерки», а я его все время «пилю». На это я ответила, что нет предела совершенству. Сын обиделся, и сейчас я жалею, что так к нему относилась. Самой себе тоже поблажек никогда не делала, но теперь поняла: разве можно добиться чего-то критикой и осуждением, сделать что-то или кого-то лучше? Порой мы сами делаем жизнь невыносимой, поэтому и болеем. Не надо все время взваливать на себя такую непосильную ношу!

Сейчас я знаю, что чудо исцеления происходит, только если человек осознанно работает над собой. Болезнь начала отступать, когда я попыталась изменить свой характер. Для взрослого человека это не так-то просто, но нет ничего невозможного. Любимая газета очень меня поддерживает. Спасибо всем за рецепты и мудрые письма!

Баженова А.К., г. Бийск

Уверен, что лечить болезнь исходя из симптомов, ее наружных проявлений просто неразумно. Чтобы больной выздоровел, надо лечить весь организм. Важно и то, какие мысли у человека в голове. Иногда, чтобы вылечиться, приходится многое поменять в своей жизни.

Секрет успешного лечения

Что и кого лечить – болезнь или человека? Наша медицина выбирает первое, а восточная, как известно, с давних времен практикует совсем иной подход. Неудивительно, что тибетская, китайская медицина возвращает людей чуть ли не с того света. Потому что главные лекарства – в самом человеке, в его мыслях и чувствах. В нем же и причины всех болезней. Тем, кто захочет это оспорить, предлагаю информацию к размышлению – факты и цифры. Итак, современная медицина насчитывает более 34 тысяч болезней, и для каждой из них разработаны свои способы лечения. Фармацевтическая промышленность мира производит лекарства более 500 тысяч наименований – на порядок больше, чем самих болезней. Краткую медицинскую энциклопедию в двух томах в 1994 году готовили 920 врачей – специалистов в разных областях медицины. А что в итоге? Стоит серьезно заболеть – и человек ходит по поликлинике кругами от одного специалиста к другому.

Из всего этого и напрашивается вывод, что наша медицина лечит не человека, а болезни. Точнее, устраняет их симптомы. Не болит – и ладно, а причина заболевания остается. Проходит время – и человеку становится хуже. Вот и получается, что врачи – специалисты по болезням, а не по здоровью. Не хочу их ругать, ведь многие работают добросовестно. Просто их так учили, и никому из них даже в голову не придет искать какие-то глобальные причины вашей болячки. Поэтому каждый, кто хочет быть здоровым, обязан проанализировать свое состояние сам. Особенно следует следить за чистотой помыслов и при необходимости решительно выбросить из головы все, что мешает жить по-человечески. Лично мне в этом помогает самовнушение. Вообще, аутотренинг – великое дело. Литературы сейчас много, поэтому такая возможность есть у каждого. Да и в нашей газете немало примеров того, как срабатывает внушение.

Конечно, чтобы обрести душевное равновесие и здоровье, надо быть очень волевым и умным человеком. А если вы считаете, что это к вам не относится, то подумайте: ведь с такими качествами никто на свет не рождается. Но их можно обрести, если относиться к своей жизни сознательно. Как говорят мудрые люди, все мы пришли в этот мир, чтобы чему-нибудь научиться. А тот, кто не хочет учиться, остается на второй год. То есть судьба без конца посылает человеку одни и те же неурядицы, испытания, включая болезни, чтобы он наконец усвоил какой-то урок.

В заключение хочу пожелать всем больным: не очень-то рассчитывайте на лекарства. Как и на то, что появится добрый доктор, который моментально поставит вас на ноги. Возьмите ответственность за собственное здоровье в свои руки и составьте личный план лечения. Первый пункт в этом плане – конечно же, выявление и устранение причины вашей болезни. Желаю успехов!

Андреев С.Б., г. Брянск

С МОРОЗОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Городскому жителю уже трудно представить, что зимой можно что-нибудь отморозить. Мне кажется, мы просто потеряли бдительность. Ведь несколько лет подряд зимы стояли такие теплые, за исключением прошлой. Я и в теплые зимы ухитряюсь то уши, то пальцы на ногах и руках застудить. А уж при температуре воздуха минус 20... Если и с вами такое случается, дам несколько советов.

Что делать, если вы переохладились и даже слегка подморозились? Во-первых, никогда не трите изо всех сил пострадавший участок. От такого растирания кожа может воспалиться. Если вдруг на это место попадет инфекция, то может возникнуть заражение, гнойное воспаление.

Во-вторых, можно сделать обычный теплый компресс из отвара коры и листьев дуба.

Возьмите 2–3 ст. л. коры дуба, залейте 0,5 л воды и прокипятите 15 минут. Настаивайте час, а затем смочите в отваре чистую ткань, бинт или марлю, слегка отожмите и приложите к пораженному месту на 15 минут.

С той же целью можно использовать и свежий сок алоэ, которым смазывают обмороженную кожу несколько раз в день. А вообще, как только я прихожу с мороза домой, сразу же завариваю свежий чай и пью его, наслаждаясь разливающимся в каждой клеточке теплом. Еще лучше, если в чай добавить щепотку имбиря или красного перца – он очень хорошо разогревает изнутри. И еще совет из личного опыта: одевайтесь по погоде. Не надейтесь, что «европейская» теплая зима у нас теперь будет всегда.

Савостьянова Ирина, г. Санкт-Петербург

УЧИТЕСЬ ПАДАТЬ, НЕ ЛОМАЯ КОСТИ

С тех пор как я поскользнулся на заледенелой дорожке и упал, прошло два года. Теперь уже все в порядке, кости срослись, и нога почти никогда не болит. Но печальный опыт научил меня быть осторожнее. Мало того, что из-за того перелома, будучи здоровым человеком, я сам себя исключил из нормальной жизни на долгие месяцы. Так еще и оказалось, что у меня кости срастаются гораздо медленнее, чем у других! Наша костная ткань с годами становится менее плотной, а стало быть, хрупкой. И, конечно, у молодых людей все заживает быстрее. Раньше я вообще об этом не думал, поскольку и не падал. Может быть, раньше в гололед и дорожки чаще песком посыпали. Когда пришла пора снимать гипс, сделали рентгеновский снимок, и врач сказал, что рано радоваться, и гипс не снял. Он посоветовал мне обратить внимание на питание. Надо есть побольше разных желе, заливных. Тогда, мол, и кости быстрее срастутся. Первое, с чего я начал свое лечение, – научился варить холодец. Действительно, для наших костей и хрящей полезно все, что желируется: наваристые рыбные бульоны, студни, желе. А вот чтобы ускорить обмен веществ, можно использовать мумие.

Надо развести в стакане кипяченой остуженной воды 0,6 г (или 3 аптечные таблетки мумие по 0,2 г). Это доза на 2 дня. Пить по нескольку глотков 2–3 раз в день.

После всех этих мер кость у меня наконец-то срослась. Конечно, лучше быть осторожнее и не падать. А при покупке сапог обращать внимание на подошву – она должна быть сильно рифленой и довольно мягкой, тогда она не будет скользить.

Санников Виктор Васильевич, г. Магнитогорск

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Зимой очень просто подхватить простуду, ангину. Да и все наши хронические заболевания «дремлют» лишь до поры до времени. Поэтому лучше заранее предотвратить то, чего можно избежать. У меня была такая проблема: угроза гайморита. Одни врачи говорили, что гайморит у меня уже есть, а другие – что он мне грозит, если я не буду лечиться. Поначалу не знала, кого слушать и что именно надо делать, а потом решила заняться профилактикой – так вернее. Теперь, как только наступают холода и нос начинает «шмыгать», начинаю лечиться своими методами, а точнее – бабушкиными.

Сначала готовлю травяной сбор: смешиваю зверобой, шалфей, эвкалипт и ромашку аптечную. Заливаю 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день. Вечером делаю ингаляцию с этим настоем. Лечусь в течение недели, а потом сразу же чувствуется облегчение.

И еще одно средство народной медицины. Но оно рекомендуется только тем, у кого крепкий желудок. Это смесь хрена с лимоном и медом. Хрен надо натереть на терке, смешать с лимонным соком и добавить немного меда. Точной пропорции не знаю, просто натираю 1 корешок, выдавливаю сок из 1 среднего лимона и добавляю 1 ст. л. меда. Принимаю по 1 ч. л. утром и вечером. Хорошо даже просто вдыхать пары целебной смеси. Так мне удается справиться с насморком. А гайморита у меня все-таки нет!

Коробко Светлана Сергеевна, г. Краснодар

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРАХЕИТА

Часто от первого холодного воздуха я начинал странным образом недужить. Сначала появлялся кашель, сухой и раздирающий грудь, потом дыхание становилось все жестче и жестче. Мне уже казалось, что хуже не бывает. Жена, конечно, объясняла это курением. Мол, давно пора бросить пагубную привычку; вот, дождался, что не могу вздохнуть! Курить я бросил, но приступы болезни повторялись. Участковый доктор поставил диагноз бронхит. Я лечился по всем правилам, однако обострения все равно повторялись, ничего не менялось. А когда мне удалось выехать из нашего района, я обследовался в областной больнице. Оказалось, что лечился я правильно, но не совсем, потому что диагноз оказался немного другой – трахеит. Он ощущается как жжение за грудиной, как будто внутри одна большая ссадина. И от этой болезни есть народные лекарства.

Можно использовать такой сбор: 2 части мать-и-мачехи, по 1 части чабреца, семян фенхеля и мяты перечной, 1/5 корня солодки голой. Все измельчить и смешать в одной емкости. Затем 2 ст. л. сбора залить 800 мл крутого кипятка,

плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать в течение часа. Процедить, подогреть до 38–40°С и пить по 1 стакану с медом. За день выпивать 2 стакана. Лечиться дней 10–12.

В период обострения трахеита иногда кажется, что дыхания не хватает. Но я сделал такое открытие: надо сохранять спокойствие и плавно дышать носом. Когда состояние стабилизируется, полезно попариться в баньке. И, конечно, забыть про курение.

Столетов Николай Андреевич, г. Прокопьевск

МАСЛО ИЗ ЧИСТОТЕЛА ДЛЯ СУСТАВОВ

В моей домашней аптечке есть средство, которое помогает мне и моему мужу лечить больные суставы. У мужа подагра уже лет 10 временами напоминает о себе болезненными приступами. Всегда в таких случаях помогает масло из чистотела, которое я применяю для массажа больных мест. Меня оно тоже выручило, когда я очень сильно растянула сухожилия на ступне. Чтобы приготовить масло, надо:

3 ст. л. травы чистотела размять, положить в бутылку и залить литром оливкового масла (можно и подсолнечное масло использовать), выдержать две недели в темном месте, а потом профильтровать, чтобы при массаже мелкие травинки не травмировали и без того болезненные места. Зимой можно готовить масло из сушеного чистотела. Оно не такое сильное, но все равно помогает.

Массировать надо осторожно, используя небольшое количество масла в течение 3-4 недель подряд, несмотря на то что болезненные ощущения перестанут мучить. Если пользоваться этим средством регулярно, приступы становятся реже. Мы это сразу заметили и оценили. Советуем попробовать, если есть проблемы с суставами или сухожилиями. Доброго всем здоровья.

Вера Павловна и Александр Иванович Разумовские, г. Москва

С КЛЮКВОЙ И БЕДЫ НЕ ЗНАЮ

Я очень люблю отличное укрепляющее, тонизирующее, лечебное средство, которое спасает меня от недомоганий зимой. У меня такое впечатление, что клюква не случайно созревает именно к холодам – чтобы укрепить здоровье человека. Я готовлю такую смесь:

пропускаю через мясорубку 500 г клюквы, 300 г чеснока и два лимона с кожурой, добавляю 400 г меда, хорошенько перемешиваю – и лекарство готово.

В течение месяца каждый день по две чайные ложки утром и вечером принимаю и, как говорят, беды не знаю уже много лет. Эта целебная смесь очищает кровь и оздоравливает печень, в ней много витаминов и микроэлементов, она не содержит ничего такого, что могло бы навредить человеку, никакой химии!

Я просто советую хотя бы из любопытства отведать это средство, а потом рассказать, как вы провели зиму. Желаю всем крепкого здоровья.

Александра Николаевна Якушкина, г. Выборг

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

Однажды я заметила: стоило задержаться на автобусной остановке в холодную погоду, как на открытых участках тела появлялась сыпь. Высыпания плотные, розового или белесоватого цвета, нестерпимо зудящие, как при крапивнице. Через несколько часов они бесследно исчезали. Раньше такого со мной не случалось. После обследования врач сказал, что, увы, это аллергия на холод. Хорошо, что мне попался опытный доктор. Он дал такой совет: не стоит паниковать и бездумно принимать лекарства от аллергии. Лучше предоставить организму возможность восстановиться естественным путем. Главное – поверить в себя. Организм действительно способен самостоятельно справиться с любой проблемой, надо только немного ему помочь. Еще доктор дал мне универсальный совет: закаляться! Потому что к закаленному человеку холодовая аллергия не подступится! Да и не только аллергия. В холодную погоду важно правильно одеваться. Одежда должна быть легкой, теплой и удобной. Надо позаботиться и о лице, и о руках.

Если у вас аллергия на холод, перед выходом на улицу наложите на лицо и руки тонкий слой жирного крема. Он частично защитит кожу от воздействия холода. Можно также выпить теплого чая.

Я начала продумывать план закаливания. Выбор здесь большой: можно обливаться холодной водой или принимать воздушные ванны, а можно начать обтирания влажным теплым полотенцем. Сначала выбрала именно обтирания, а летом постепенно приучила себя и к холодной воде. Позже начала бегать в спортивном костюме в любую погоду. За два с половиной года я избавилась от аллергии на холод и поверила в себя, в силы своего организма. Чувствую, что стала намного здоровее.

Шутова Нина, г. Подольск

Ясный взор до старости

То, что с возрастом происходит потеря зрения, я знала давно. Поэтому, когда руки инстинктивно стали отодвигать все, что я пыталась читать, подальше от глаз, меня это нисколько не насторожило. Дальнозоркость рано или поздно ждет почти всех нас. Без особых опасений я пошла к врачу выписывать свои первые очки. И тут выясняется, что дальнозоркость – это для меня цветочки, а вот то, что у меня все признаки развития глаукомы – это были ягодки. От шока я приготовилась слепнуть. Когда стала спрашивать врача, сколько времени мне осталось для зрячей жизни, она даже не рассмеялась моему невежеству. Мол, что же вы, голубушка, решили так легко со зрением распрощаться? Боритесь.

И я начала бороться. Еще в поликлинике мне объяснили, что глаукома характеризуется постоянным повышением внутриглазного давления, что рано или поздно и приводит к ослаблению зрения. А снижает его умение расслаблять глаза. Есть специальные упражнения для расслабления, самое простое – рассматривать деревья и травы, особенно в теплое время года, когда зеленые растения снимают напряжение зрительных мышц. В одном травнике я прочитала, что при глаукоме надо ограничить употребление соли и жидкости, которые способствуют повышению внутриглазного давления. Для этого надо есть побольше продуктов с мочегонным действием: арбузов, березового сока, петрушки, смородины, винограда, брусники, земляники, укропа, шпината, тыквы, хрена, капусты, редьки, красной рябины. Я старалась придерживаться такого режима. Помимо этого дважды в год я лечилась цветочной пыльцой, принимала по 10 г в сутки в течение месяца. В ней содержится большое количество витаминов и микроэлементов, полезных для глаз. Внутриглазное давление очень хорошо снимают сборы трав:

• по 2 части травы зверобоя, шиповника и пустырника, по 1 части сушеницы и хвоща, по 1/2 части боярышника, 3 части чернобыльника. 2 ст. л. сбора залить 0,7 л кипятка и настаивать в термосе 12 часов. Принимать по стакану в день, разделив на мелкие порции.

• Регулярно я делала примочки из трав, собранных в мае: на стакан воды – полстакана крапивы и 1 ч. л. ландыша смешать и настаивать 8 часов в темном месте, затем добавить 1/2 ч. л. питьевой соды и делать примочки на 15–20 минут каждый вечер перед сном.

Я нашла массу методик, которые предполагают упражнения для глаз – их так много, что можно выбрать по своему вкусу. Я хочу описать самый простой китайский массаж, он не требует много времени и очень полезен. Во-первых, закройте глаза, расслабьтесь, большим и указательным пальцами обеих рук захватите, как прищепкой, кожу под бровями и сжимайте ее, одновременно двигаясь пальцами вдоль бровей к переносице до появления легкого болезненного ощущения. Затем расположите большив пальцы обеих рук на висках, а остальные слегка согните и боковыми сторонами указательных пальцев трите брови до появления ощущения тепла. И, наконец, разотрите ладони друг о дружку и закройте ими глаза. Вы должны почувствовать жар от ладоней. После этого переведите взгляд вдаль. Всего три упражнения, но делать их надо очень часто, буквально каждый час.

Поскольку мое самолечение продолжалось долго и настойчиво, мой врач был вынужден признать, что, несмотря на грозный диагноз, мне удалось не только избежать глаукомы, но и отказаться от очков. Невероятно, но факт.

Елена Федоровна Борисенко, г. Анапа

Как жить долго?

Самая высокая продолжительность жизни человека, известная сегодня, – 140 лет. Но чаще этот срок в два раза короче. Так что же влияет на продолжительность нашего пребывания на земле? Давайте разберемся.

• Вам крупно повезло, если у вас хорошие гены. И ваши бабушка и дедушка прожили более 80 лет. И повезло еще больше, если ваши родители достигли этого же возраста.

• Ожирение – тоже «подарок» от предков. Достаточно одного гена, чтобы все последующие поколения оставили надежду быть стройными. Лишний вес съедает два года вашей жизни.

• Нужно беречь нервы. Если вы в гневе – бейте посуду или выпейте 30–40 граммов алкоголя. Это добавит вам три года. Но если пьвтв много, то 8 лет потеряете.

• Не курите. Если выкуриваете две пачки сигарет в день, вычвркните 12 лет из вашей жизни.

• Занимайтесь сексом: раз–два в неделю. Секс продлит вашу жизнь на два года.

• Спите 7–8 часов в сутки, больше нельзя – потеряете два года.

• А вот диеты вредны. Но если вы встаете из–за стола с легким чувством голода, добавьте себе год жизни. Занимайтесь спортом.

• Спортивные упражнения три раза в неделю добавят три года жизни.

• Те, у кого есть семья, могут смвло добавить один год жизни. Зато одинокий мужчина должен вычеркнуть из своей жизни 9 лет. Незамужняя женщина – 4 года.

• Дружите. Друг, которому вы можете поплакаться в жилетку, подарит вам целый год жизни.

Видите, как все просто. Но все ли мы соблюдаем зти правила? Конечно, нет. Так давайте в новом году попробуем хоть что-то изменить в своей жизни. Тогда и очередь в рубрику «Люди добрые, помогите!» станет меньше.

Я лично уже начала.

Адрес: Лукиновой Людмиле Ивановне, 196084, г. Санкт-Петербург, Московский пр., дом 83, кв. 23

Как стать независимым

Моя история банальна и, вероятно, малоинтересна для окружающих. Но для меня самого – веха в жизни. Все дело в том, что я уже год, как бросил курить. Это при том, что предшествующие 30 лет я курил просто зверски, иногда полторы-две пачки сигарет в день.



Растет семья, растет и ель

Никогда не писала писем в газеты, но вот не выдержала, потому что очень хочу поздравить всех читателей и создателей моей любимой газеты «Лечебные письма» с наступающим Новым годом и пожелать всем самого главного – крепкого душевного и телесного здоровья. Ибо нельзя отделить одно от другого. И хочу поблагодарить своих родителей, которые сумели привить мне и моим братьям и сестрам (нас шестеро в семье) любовь к природе, к здоровому образу жизни.

В нашей семье живет давняя традиция: где бы мы ни находились, в новогоднюю ночь вся семья собирается в старом сельском доме, в котором живут родители, и их родители в нем жили. Вся семья с многочисленными детьми и внуками собирается в полночь во дворе дома, где много лет растет наша семейная ель, которую украшают игрушками те, кто раньше других приехал в родительский дом. Под этой елкой находят подарки все члены большой семьи, включая наших четвероногих братьев меньших – двух котов и собаку. Ровно в 12 часов мы загадываем свои желания, и чаще всего они сбываются. Но для меня важно то, что я помню все это с самого детства. Мне кажется, елка росла вместе со мной, хотя папа посадил ее за год до моего рождения, а я старшая в семье. За 35 лет она превратилась в могучее пышное дерево, а я до сих пор умиляюсь тому, что жива эта наша традиция. Это так важно – чувствовать себя членом семьи. Я знаю, что никакие житейские бури ни одного из нас не сломают, потому что у нас есть эта поддержка, есть родной дом, в котором всегда можно отогреться душой. Я хочу пожелать всем счастья, крепких семейных уз и своих семейных традиций, зачинателем которых может стать каждый.

Лидия Горбатенко,
г. Чебаркуль
Челябинской обл.

Однажды я стал невольным свидетелем одного разговора, который заставил меня задуматься о том, что такое наши зависимости – от табака, алкоголя, обстоятельств и так далее. Сначала я просто об этом задумался, и на какое-то время забыл об этих мыслях. Но наше подсознание иногда способно выдавать на поверхность то, что свербит нас годами. Простая фраза, брошенная незнакомой женщиной о том, что курящий человек, – просто раб, несвободный человек, – не давала мне покоя. Мне всегда казалось, что курящий человек – больной человек, не способный справиться с никотиновой зависимостью. Но самолюбие было невольно задето фразой, не относящейся напрямую ко мне: курящий человек – раб. Не могу сказать, что я особенно беспокоился о состоянии своего здоровья на тот момент или курение доставляло мне какие-то физические неприятности, скорее наоборот я курил с удовольствием. Приходилось, правда, выслушивать ворчание жены, что я всю квартиру прокурил, что все пропахло табаком и так далее. Есть у меня друг, он просто помешан на замысле бросить курить, с этой идеей он носится года полтора, отказываясь от курения каждый понедельник и начиная курить каждый вторник. Он и специальные жвачки покупал, и пластырь какой-то лепил, все как-то без толку. Невольно вспомнишь Марка Твена, который говорил, что нет ничего проще, чем бросить курить, что он это делал сотни раз. Сейчас мне кажется, что обстоятельства так сложились, что незаметно для меня во мне росло протестное сознание: хотелось доказать самому себе, что никакой я не раб, а сильный человек, мне не нужна помощь в таком деле, как отказ от курения. И я выбросил закуренную сигарету. Нет, я не стал демонстративно выбрасывать оставшиеся пачки с сигаретами, не стал демонстративно объявлять домашним, что я бросил курить. Просто я шел по улице, курил, потом затушил сигарету и все. Я не давал себе торжественных обещаний, что больше не закурю ни одной сигареты. И все, я себе доказал, что я свободный человек, никакой не раб, не курю и все. Друг мой посмотрел на меня, спросил, не закодировался ли я, не поверил и тоже бросил курить. Но опять его хватило на неделю. Первое время было немного не по себе, чего-то не хватало, особенно после еды, руки прямо тянулись к губам с несуществующей сигаретой. И было еще такое явление – я стал кашлять постоянно, так очищались мои легкие и бронхи от накопленных за долгие годы смол. Пришлось помочь себе. Один умный доктор научил мою жену хлопать меня по спине вдоль позвоночника кулаком, причем не просто по моей спине: нужно положить левую руку на спину и ударить по ней расслабленным правым кулаком. Позвоночник не задевать, бить минут по 5 несколько раз в день. Эти неприятности скоро прошли, кашель прекратился, я некоторое время еще принимал сироп из корня солодки. Если уж быть до конца честным, меня переполняет гордость, что я взял и отказался от привычки, которая запросто, походя так отправляет здоровых мужиков на тот свет. И хочу сказать всем – все не так страшно, жить без курения приятнее, а бросить курить может каждый. Скоро Новый год, так попробуйте начать новую жизнь с нового года! Хороший повод.

Всем здоровья и уверенности в успехе!

Адрес: Скворцову Николаю Ефимовичу, 173001, Великий Новгород, а/я 35

ЦВЕТОЧНОЕ МАСЛО

В конце октября ездил в городишко Калининск Саратовской области. Есть там, в 20 километрах, деревня Николаевка, в которой живут одни пенсионеры. Привез им газету «Лечебные письма», им она понравилась. Ведь пожилые, да еще бывшие колхозники, больше подвержены разным заболеваниям. У всех было трудное детство. На прощание они мне дали масло собственного приготовления от трещин на коже. Вот рецепт.

Весной, когда все цветет, надо собрать цветки – все подряд. Положить их в кастрюлю, где кипит подсолнечное масло, тщательно перемешать и, закрыв плотно крышку, выключить горелку. Пусть цветочки настаиваются до утра. А утром лекарство готово.

Я намазал ноги, надел полиэтиленовые пакеты, а сверху – носки. Так ходил весь день. Прошел месяц, и я повторил лечение для профилактики. Трещин на ногах как не бывало! Вот такой рецепт придумали наши старички.

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15. Тел. 8-987-325-46-30

ОТЛИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Напишу вам несколько отличных рецептов.

1. Для лечения паховой грыжи. Взять 0,5 стакана очищенных желудей, истолочь их, добавить 50 г измельченной коры дуба и горсть измельченных дубовых листьев. Все сложить в банку и залить 0,7 л красного крепленого вина. Настоять 2 недели, чаще встряхивая. Процедить, отжать. Смачивать марлечку в теплой настойке и прикладывать к грыже. Сверху закрывать целлофаном и укутывать чем-нибудь теплым. Делать такие компрессы на ночь. Этот же рецепт помогает и от других грыж.

2. Простатит, цистит и аденому лечить так:

- пить настойку из пчелиного подмора. Взять 1 стакан подмора (плотно не набивать), залить 0,5 л водки и настоять 2 недели, чаще встряхивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды;
- еще пить настойку зимолюбки: на 50 г травы – 0,5 л водки, настаивать и принимать так же;
- каждый вечер на ночь делать массаж предстательной железы, втирая пихтовое масло: 8–10 капель на 1 ст. л. любого растительного масла. Курс лечения 1 месяц.

3. Против зоба и воспаления лимфоузлов:

- залить 0,5 л водки 50 г травы красной щетки, настоять 21 день и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды;
- пить настойку агарикуса (лиственничной губки). Настаивать 2 недели, пить по 1 ст. л., в остальном готовить и принимать так же. Курс лечения 3 недели, перерыв 1 неделя. Всего надо выпить 1 л настойки.

4. От суставных болей:

- принимать настойку из почек черного тополя. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте;
- одновременно смазывать больные места лечебным составом. Хорошо перемешать 1 бутылочку камфарного спирта, по 2 истолченные таблетки но-шпы и анальгина. Настоять сутки и втирать в больные места 2 раза в день, потом тепло укутываться. Такими двумя средствами вы хорошо подлечите свои суставы.

Адрес: Чернышеву А.А., 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, главпочтамт, до востребования

ТАЕЖНЫЙ СИРОП В ПОМОЩЬ ЛЕГКИМ

Мы живем в глуши, в Сибири. Природа здесь необыкновенной красоты, а тайга – наша аптека. Испокон веков все болезни легких лечим при помощи елок и пихты.

Как только кто-нибудь из домашних начинает кашлять, в ход идет сироп: один килограмм еловых или пихтовых веток сварить в 3 литрах воды, процедить. К одному литру отвара добавить один килограмм меда и 10 мл вытяжки прополиса (30 г прополиса настаивать в 100 мл спирта). Смесь нагреть до 40 градусов (чтобы мед не утратил свои свойства, перегревать смесь нельзя), охладить и разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды. Сироп этот богат витаминами, очень хорошо действует на всю дыхательную систему, даже при астме заметно помогает.

Валентина Антонова, Кемеровская обл.

ЗМЕЕВИК ЛЕЧИТ ЭРОЗИЮ

Была у меня эрозия шейки матки. Делала всяческие процедуры, назначенные врачом, ходила по больницам, но толку никакого. И вот посоветовала мне родственница такой рецепт.

Взять корень змеевика (есть в аптеке), отрезать 2 кусочка, положить в литровую банку, залить кипятком, минут 20 настоять, процедить и спринцеваться.

Я использовала всю банку, потом пошла в больницу, а врач меня не хочет смотреть – говорит, что еще лечение не принимала. Но я настояла, чтобы она меня посмотрела. Та была очень удивлена – все чисто! А у меня вся шейка матки была в эрозии. Корень змеевика помогает и от геморроя, и от белей, и от гинекологических воспалений. Я так уже нескольких человек выручила и на себе испробовала. Если эрозия большая, может быть больно, но надо терпеть. Буду рада, если рецепт кому-то поможет.

Адрес: Малых Екатерине Илларионовне, 664002, г. Иркутск, ул. Волгоградская, д. 82, кв. 58

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, ЖЕНЩИНЫ!

Давно читаю «Лечебные письма» и вижу, сколько людей обретают здоровье. Многие верят в чудо и в Бога. Хочу поделиться чудесным рецептом, который помог моей знакомой при мастопатии. У нее были жалобы на боли в молочных железах, не зависящие от месячного цикла. Также были выделения из сосков, а при самообследовании она случайно обнаружила уплотнения. Стала плаксивой, раздражительной, плохо спала по ночам. И решила пойти к маммологу, так

как ей уже было 45 лет, а она еще ни разу не обследовалась, не делала и УЗИ молочных желез. Врач поставил диагноз мастопатия. Помогают от нее следующие лекарственные сборы.

- Смешайте поровну корни валерианы, фиалку трехцветную, листья крапивы и ягоды шиповника.
- Возьмите по 1 части хвоща полевого и зверобоя продырявленного, по 2 части чабреца и календулы.
- На 3 части измельченной чаги – 2 части корней солодки и 1 часть корней петрушки.
- Смешайте 5 частей подорожника, 4 части листьев крапивы, 3 части календулы и 1 часть полыни.
- Соедините 1 часть золототысячника, по 2 части корней солодки, фиалки трехцветной и хвоща полевого, 4 части корней валерианы.
- Смешайте 5 частей ромашки аптечной, 4 части душицы, 3 части корней сельдерея и 1 часть тысячелистника.

Для приготовления настоек потребуется 1-2 ст. л. лекарственного сбора. При мастопатии дает эффект и настойка из перегородок грецкого ореха. Залейте 1 стаканом водки или 0,5 стакана спирта 5 ст. л. перегородок и 1 ч. л. цедры лимона. Состав выдерживайте 12 дней в темном месте и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в течение двух месяцев.

Женщины, не забывайте о себе, берегите здоровье!

Адрес: Майской Людмиле Владимировне, 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, с. Ишлеи, ул. Ленина, 3-13

ДОБРЫМ ЛЮДЯМ В ПОМОЩЬ

Пишет вам жительница Алтайского края Малашенко Нина Петровна. Огромное спасибо всем людям, которые откликнулись на мою просьбу о помощи (у меня сильные головные боли). Сколько было писем и звонков, сколько у нас добрых людей! Сейчас мне хочется ответить на просьбы читателей.

- Для Кириллова Николая, который пишет **о жаре в ногах**. Надеюсь, многие слышали о золотом усе. Так вот, надо приготовить из него настойку и делать компрессы на ночь. Потом тепло укутать ноги, но только не полиэтиленом.
- **От головной боли** на ночь съесть 1 ст. л. сахара и запить охлажденной кипяченой водой.
- **От остеохондроза** глину размочить в урине и делать компрессы на ночь. Лечиться 10 дней.

У меня к вам просьба. Я ищу родную сестру по папе, Высочину Любовь Петровну. Она родилась 1 февраля 1940 года, жила в Казахстане. В 1997 году связь с ней прервалась.

Адрес: Малашенко Нине Петровне, 658969, Алтайский край, п. Малиновое озеро. Тел. 8-913-027-95-61

ЕЩЕ РАЗ О ШПОРАХ

Заболевание это вызвано воспалением подошвенной связки (через всю стопу тянется такая плотная полоска). Никто обычно не чувствует шпоры, пока из-за травмы сухожилия не возникает болезненное состояние. Если задета зона пяточной кости, то возникает боль при опоре на пятку (чувство гвоздя). Если, скажем, заболело сзади (нога как в тисках), значит, надорвалось ахиллесово сухожилие.

При лечении шпор необходима неподвижность, поэтому эффективнее делать все на ночь. Существует много способов лечения шпор в домашних условиях, и у каждого они свои. Кто лечится корой осины, кто, как моя младшая сестра, катает ногой осиновый колышек вечерами, сидя перед телевизором. Люди лечатся настойками из фикуса, золотого уса, редьки, а также «тещиным языком». Но есть одно условие для всех: при таком заболевании нельзя парить ноги в горячей воде! Она должна быть тепленькой, и ванну надо делать за пару часов до сна.

- Хорошо делать соляные ванны. В воду добавить крупную соль, лучше морскую. На 0,5 л воды хватает 2 ст. л. соли. Если воды необходимо больше, то и количество соли тоже увеличить. Держать ноги в теплой воде 40–50 минут, потом насухо вытереть и надеть носки с солью. Сверху – шерстяные носки или целлофан (на него – тоже что-то шерстяное).
- Снять боль поможет перцовая настойка: 20–25 стручков красного (жгучего) перца (желательно выращивать самим) настоять в 0,5 л водки 14–15 дней в темном прохладном месте. Перед применением 1 часть настойки смешать с 2 частями нерафинированного подсолнечного масла и натереть больные места.
- Раз в неделю делать ванночки с настоем из сосновой хвои.

Рецепты чередовать до полного исчезновения шпор. Курс лечения индивидуальный.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ШПОР

У меня есть рецепты, которыми пользуюсь сама.

- **При головной боли** прикладываю к вискам листья комнатной герани.
- **От шпор.** В тазу с 1 л горячей воды развожу по 1 ст. л. соли и пищевой соды. Держу ноги 20–30 минут, затем насухо протираю и прикладываю на 1 час ломтики лимона. После смазываю витамином D, который продается в аптеке в масляном растворе. Вот уже 10 лет пяточные шпоры меня не беспокоят.

Адрес: Довгалец Галине Мироновне, 624594, Свердловская обл., г. Ивдель, ул. Советская, д. 20, кв. 43

ЦИТАТА

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оцениват то, что происходит».

М. Монтень



ВСПОМИНАЯ ДЕТСТВО

Глядя на своих правнуков, их беззаботные игры и занятия, невольно вспоминаю и свое детство, пришедшееся на предвоенные и тяжелые военные годы.

Нас, дошколят, опекали во дворе и учили уму-разуму ребята постарше. От них мы узнавали, как надо обращаться с природой, что можно взять от нее с пользой для себя и не нанося ей вреда. Обычно эти «уроки природоведения», как назвали бы их сейчас, проходили во время походов за грибами и ягодами. Так с раннего детства я научился определять съедобные и несъедобные грибы, отличать полезные ягоды от ядовитых.

Например, в отношении незнакомых ягод и трав действовало «грибное правило»: не знаешь – не бери. И поэтому отравлений не было. Самым первым растением, которое я полюбил, был щавель. В больших количествах он рос вдоль оврага по дороге на речку. Им мы начинали лакомиться ранней весной, как только появлялись совсем маленькие щавелевые листочки. А летом, направляясь купаться, мы уже выщипывали крупные листья и набивали этой кислятиной рот. И смотрели друг на друга: кто сильнее сморщится и сделает самую смешную рожицу?

А сейчас щавель для меня не только полезное лакомство, но и натуральное лекарство.

1. От отеков, возникающих в результате сердечной недостаточности, можно избавиться при помощи сока из свежих листьев щавеля. Пить его следует по 1 ст. л. 3 раза в день. Сок щавеля является также сильным желчегонным средством.
2. Справиться с диареей поможет отвар корней щавеля: 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят 30 минут, пьют по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

И опять – о детстве. Наши походы в лес дали мне возможность познакомиться со многими дарами природы. Очень нравилась заячья капуста – так мы называли кислицу. Мы разыскивали такие места, где кислица образовывала сплошной ковер, – там листья растения были «пожирнее» и посочнее. Такой подножный корм служил для нас хорошей витаминной подпиткой. При скудном питании, которое было характерно для многих семей, это было важно.

Уже позднее из различных справочников я узнал, что в кислице содержится много щавелевой и фолиевой кислот, рутина, каротина и витамина С. Ее рекомендуют употреблять при заболеваниях печени и почек, желтухе, цинге. Помогает кислица избавиться и от частых мочеиспусканий, которые являются неизменными спутниками цистита. Настой из кислицы готовится следующим образом.

Берется 1 ч. л. сухой или 1 ст. л. свежей кислицы, заливается 2 стаканами кипятка, настаивается 2 часа и после процеживания употребляется по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

И теперь я по возможности использую кислицу – добавляю в салаты, супы, готовлю из нее чай и напитки. Собирать кислицу можно и весной, и летом, и даже зимой – из-под снега.

Употребляйте кислицу на здоровье! Единственное напоминание: из-за наличия в кислице щавелевой кислоты не стоит ее употреблять длительное время.

Лапик Ж.М., г. Санкт-Петербург

ПОЛЕЗНЫЙ СИНЕГОЛОВНИК

Каждое лето мы всей семьей выезжаем за город. В 50 км от Северной столицы в небольшой деревне мы построили домик. Там я отдыхаю душой и телом. Очень люблю ходить к реке и любоваться закатом. Обожаю бродить по лугам, вдыхать ароматы цветов и трав.

С некоторых пор у меня появилось желание изучать растительный мир. Обзавелась справочниками по траволечению, стала много читать, а потом знакомиться с травами и цветами в дикой природе. Многих представителей растительного мира теперь знаю в лицо. Вы, наверное, тоже замечали на лугах необычное голубовато-синее растение. Я имею в виду синеголовник, по-народному – синеголов. Обычно их собирают для сухих букетов. Я же, узнав о лечебных свойствах этих красавцев, стала делать заготовки для домашней аптечки. Ванночки с настоем синеголовника спасают при ломоте в суставах, полоскания полости рта – при зубной боли и воспалении десен. А если настой принимать внутрь, то можно избавиться от кашля при простуде.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных «шапочек» синеголовника, настоять 15 минут, принимать по 1–3 ч. л. 4–5 раз в день.

Берегите природу! Мы – ее часть.

Аливосская Е., г. Владимир

МАЛЕНЬКОЙ ЕЛОЧКЕ ХОЛОДНО ЗИМОЙ...

Без пушистой елочки трудно представить себе Новый год и Рождество. Она не только украшает дом и создает праздничное настроение, но, если подойти к делу с умом, и помогает бороться со многими болезнями. А дело все в том, что хвоя обладает сильнейшим противовоспалительным, потогонным, обезболивающим и желчегонным свойствами. Видите, сколько разных лекарств может заменить наша лесная красавица (в том числе импортных, дорогих и не всегда качественных)?

Каждый год я убеждаю своих знакомых не выбрасывать елочку, освобожденную от праздничной мишуры, или стоящий в вазе хвойный букет. Зеленые иголочки лесной красавицы еще смогут послужить верой и правдой!

1. При ишемии, стенокардии, после перенесенного инсульта можно приготовить лимонно-еловый бальзам: на 5 ст. л. хвои взять 1 стакан воды, прокипятить около 40 минут, снять с огня. Лимон очистить от кожуры, измельчить и залить хвойным отваром, настоять. Бальзам нужно выпить за 1 раз, медленно, не давая ему полностью остыть.
2. При холецистите и простуде поможет отвар: 4 ст. л. хвои залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут, дать остыть, процедить, добавить 1 ч. л. меда. Пить в течение дня небольшими порциями, через одинаковые промежутки времени. Такой отвар можно принимать 3–4 недели, потом сделать перерыв и возобновить прием.

Отличного настроения, радости и всего наилучшего!

Давыдов Е., г. Тверь

КАЛГАН ВЕРНЕТ МУЖСКУЮ СИЛУ

Хотел бы дать несколько советов и рецептов тем мужчинам, которые страдают половым бессилием.

Во-первых, следует перейти на диету из сырых овощей и фруктов. Больше употреблять в пищу морковь, сельдерей, свеклу, петрушку, репу, грецкие орехи.

Во-вторых, не злоупотребляйте спиртным, крепким чаем и кофе.

Не следует прибегать к аптечным лекарствам, особенно к тем из них, которые действуют только на половую сферу! Они действуют как кнут на выбившуюся из сил лошадь. Если организм человека преждевременно увял, нуждается в обновлении и омоложении и человек испытывает половое бессилие, выход только один – приступить к лечению калганом.

Калган – народное название растения, которое ботаники назвали лапчатка прямостоячая. О целебной силе калгана я узнал от моей бабушки еще в детские годы. Заболит желудок или живот, появится понос, температура, бабушка давала выпить мне глоток отвара калгана. Помогало. Лекарственным сырьем считается корневище калгана, которое содержит множество полезных веществ. В старые времена лапчатку прямостоячую называли «могущником» за великую силу, которой она обладала. По легендам, живая вода, которой был оживлен Руслан, была взята из родника, вокруг которого росла эта трава.

Возьмите 100 г сухого, измельченного корневища калгана, залейте в стеклянную банку 0,5 л хорошей водки (коньяка или медицинского 70-процентного спирта), закройте крышкой и поставьте в темное место на 21 день, периодически взбалтывая содержимое банки. Затем процедите и принимайте по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 15 мин. до еды. Водителям можно принимать настойку после работы через 2 часа, например, в 18, 20, 22 часа по 1 ч. л. Курс лечения 30-40 дней. После 10 дней перерыва можно провести еще 2-3 курса.

Также можно пить отвар: 1 ст. л. корневищ калгана заливают 200 мл кипятка, варят на слабом огне 20 мин., настаивают 1-2 часа, принимают по 1-2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162040, Вологодская область, Грязовецкий район, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20-А, кв. 57, т. 8-817-55-329-06

АЛОКАЗИЯ – РАСТЕНИЕ КОМНАТНОЕ

В «ЛП» №12 было опубликовано мое письмо по поводу лечения женских заболеваний алоказией. Мне пришло много писем, в которых многие спрашивают, что это за растение. Поэтому хочу сразу всем сообщить через газету, что растение это комнатное, поэтому его надо искать не в аптеках, а в цветочных магазинах. Растение ядовито, применять его можно только для наружных целей. Сама я сейчас этот цветок не выращиваю, поэтому выслать не могу.

Адрес: Те Инне Александровне, 692971, Приморский край, Партизанский район, с. Золотая Долина, ул. Ракетная, д. 28

МИГРЕНЬ – БИЧ XXI ВЕКА

Мигрень – это головная боль, которая без конца повторяется и делает человека истеричным. Такая боль отравляет всю жизнь, мешает не только нашей работе, учебе, но и отдыху, даже просто прогулкам и т. д. Не пожелаешь и врагу такой участи.

Люди начинают кричать, капризничать по поводу и без него. А если представить себе хотя бы на миг, что это доктор, учитель, начальник-босс! Жить рядом с истеричными людьми в одном доме, на одной площадке, в одной квартире вредно для здоровья. А если это одна комната? Истеричные люди очень быстро теряют не только друзей, но порой и родственников, близких людей.

Однако особенно плохо, и в это даже трудно поверить, что с каждым годом, месяцем и днем таких больных становится все больше не только у нас, но и на всей планете. От этой беды абсолютно никто не застрахован.

Чаще всего, чтобы избавиться от мигрени и сопутствующих ей симптомов, мы глотаем таблетки и прочие химические препараты. А ведь частый и бесконтрольный прием лекарств, особенно без консультации врача, приводит со временем к печальным последствиям.

Эффективное средство для лечения мигрени – лавр благородный. Его листья содержат вещество партенолид, который вызывает повышенный синтез серотонина, дающего болеутоляющий эффект при мигрени. Лавровый лист хорошо смешивать с пиретрумом девичьим (тоже содержит партенолид) в равных количествах. Пить как чай 3 раза в день. Но пиретрум девичий, как и благородный лавр, можно заваривать и по отдельности.

Развитию мигрени способствуют повышенная свертываемость и вязкость крови. А разжижают кровь и снижают ее свертываемость лук и чеснок, поэтому надо есть их чаще. Гемоглобин должен быть у женщин до 120, у мужчин до 140. Я знаю, что если он больше, то в обычной жизни это не так важно, просто будет густая кровь, а вот при любых операциях это нехорошо. В пожилом возрасте кровь надо разжижать. Это рекомендуется и для профилактики инфаркта миокарда.

В пищу при мигрени полезно употреблять имбирь и заваривать мелиссу лекарственную. При головной боли рекомендуют кору ивы разных видов, красный перец, мяту перечную, пижму (кроме беременных), тимьян обыкновенный, куркуму и многое другое.

Болеутоляющий чай
Смешать 2 ст. л. лимонной травы (мелиссы), 0,5 ч. л. перечной мяты, 0,5 ч. л. розмарина, корицу на кончике ножа – и заварить как чай. Пить наряду с другим питьем в течение дня.

К травам, помогающим в том числе при головной боли, относятся женьшень, базилик, кориандр (кинза), лаванда, мак, мята болотная, подорожник, тмин, тысячелистник, чай, черный перец. Способов лечения много, у каждого есть свои. Поэтому будьте оптимистами и всегда сохраняйте хорошее расположение духа.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская обл., Оленино, ул. Школьная, 41

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Наверное, сейчас в России уже везде зима, но я пишу это письмо, когда у нас в Сибири еще глубокая осень. Лежит первый снег, ночные морозы доходят до минус 7-10°C, а днем опять или ноль, или +1 – +2. Хоть и поется в песне, что «у природы нет плохой погоды», но организм человека этому не верит и на все эти катаклизмы – дождь, снег, ветер – реагирует по-своему.

Да еще этот перевод часов! Многие люди долго привыкают к этому дополнительному часу. Если пожилой человек привык ложиться в 10 часов спать, а на часах еще только 9 вечера, то все и мучают этот час, кто как. А если и ляжет у меня соседка спать в 9 часов, то в 3 часа ночи у нее уже свет горит – говорит, что «бока отлежала». И вот этот недосып, конечно, отражается на здоровье. Обычно спокойный человек становится более раздражительным, невнимательным и вообще немножко больным. Хочется помочь им вот таким советом.

Этот лишний час перед сном провести на улице, погулять, посидеть на крылечке деревенского домика и вспомнить все только хорошее, что было за долгие годы. Не хандрить, не ругать кого-то, а просто тихо полюбоваться на этот белый-пребелый снег или на изумрудные капельки дождя, да и порадоваться ласковому осеннему ветерку.

А потом, зайдя в дом, выпить 0,5 стакана вот такого настоя. Берем 1 ст. л. измельченной травы душицы. Ее надо засыпать в баночку, залить 300 мл кипятка, закутать в теплое полотенце на 2 часа. Затем процедить, остудить и выпить полстакана за 30 минут до сна.

Спокойной ночи и приятных вам снов! Живите долго и не болейте. Оптимизм продлевает жизнь. С Богом!

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский район, с. Никольское, ул. Траптовая, 51, т. 8-902-929-99-06

КАК ЛЕЧИТЬ АНГИНУ

Недавно в одном из популярных изданий я прочла множество рекомендаций по лечению ангины и оздоровлению при всевозможных недугах. И хочу предложить свой, очень действенный, к тому же не требующий частых манипуляций и неприятных процедур способ лечения ангины, не требующий отрыва от работы и выписывания больничного.

- Лучше, конечно, застать болезнь на ранней стадии и не дать ей развиться. Как только вы почувствовали першение в горле, сразу же разведите 1 ч. л. аптечной спиртовой настойки прополиса в 3/4 стакана теплой кипяченой воды и прополощите горло. Так надо делать каждые 3–4 часа.
- Еще я использую сухой прополис, который с некоторых пор обязательно покупаю на осенних ярмарках у пчеловодов. Просто откусываю кусочек прополиса величиной с подушечку жевательной резинки и жую, интенсивно сглатывая слюну, пока не надоест или пока кусочек прополиса от долгого жевания не начнет распадаться на крупинки. Тогда я его выплевываю.
- Обязательно пью в период заболевания ангиной клюквенный морс, который на работу можно принести в термосе. Подогревать не придется, а клюква, как известно, тоже неплохой антисептик, да еще и жаропонижающее средство.

• Рот и горло полощу теплой водой с прополисом не менее 3 дней, то же самое проделываю и с лечебной жвачкой из прополиса. Клюквенный морсик пью не менее пяти дней.

Так мы лечимся, не отходя от рабочего места и не проглотив ни одной таблетки. Конечно, где-то в течение 2-х недель не ем ничего холодного, не застуживаю ноги, словом, берегусь от рецидивов этого коварного заболевания.

Своей 6-летней внучке, если вдруг у нее начинает болеть горлышко, тоже предлагаю пожевать лечебную жвачку, так как полоскать горло она не любит. Раньше дочь ей смазывала горло люголем, а процедура эта очень неприятная, тем более что ребенок, разболевшись, не посещал детский сад. Сейчас это все у нас в прошлом. И если у внучки заболевает горлышко, то она теперь уже сама просит у меня лечебную жвачку.

Я же после нескольких лечебных сеансов с прополисом и клюквенным морсом избавилась от ангины навсегда, чего и вам, уважаемые читатели, желаю.

Мне 61 год, вдова, работающая пенсионерка. Надеяться не на кого, а если здоровье будет подводить, то замену найдут очень быстро. Вот и стараюсь применять рецепты народной медицины, чтобы не потерять рабочее место. И пока это удается.

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, ул. Декабристов, д. 16 «В», кв. 97

ЦЕЛЕБНАЯ ЕЛОВАЯ СМОЛА

Уникальный дар природы – смола ели. Ее можно собирать круглый год, например, зимой во время лыжной прогулки по лесу. Одна из особенностей вечнозеленых хвойных деревьев – вылечивание собственных ран с помощью липкой смолы. Путешествуя по лесу, периодически замечаешь комки этого вещества на стволах деревьев. Собирать их лучше всего в пластиковую банку, откалывая деревянным молотком или палкой. Если повезет найти елку после удара в нее молнии, то вы обеспечите себя смолой надолго. Вдоль всей трещины – от макушки до корня – висят комочки янтарного цвета. Кстати, янтарь – это тоже смола, которая окаменела за сотни тысяч лет. В состав смолы ели входят эфирное масло, смолы, янтарная и муравьиная кислоты, а также терпентин. Практически все они обладают бактерицидным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Особенно большую пользу оказывает янтарная кислота: она заметно улучшает работу большинства наших органов, укрепляет иммунитет, активирует ряд важнейших ферментов и т.д. Натуральная муравьиная кислота, которая содержится в смоле, по своему действию аналогична таким средствам в медицине, как витамин С или женьшень. Натуральная муравьиная кислота, которая содержится в смоле, имеет большое количество органических компонентов цинка. А цинк, как известно, является антиоксидантом и иммуностимулятором. Он защищает организм от свободных радикалов, играющих ключевую роль в развитии атеросклероза и ряда других заболеваний. Для здорового человека достаточно принимать смолу ели внутрь по 3 горошины в течение дня. Перед тем как ее проглотить, надо хорошо разжевать и нагреть смолу во рту до температуры тела человека. Кстати, зубы всегда будут здоровыми!

У внутреннего применения смолы есть противопоказания. Это гломерулонефрит, аллергия, вирусный гепатит и беременность. Отлично зарекомендовала себя мазь с еловой смолой. Срок годности этой мази не ограничен. Применяется она для лечения наружных и внутренних заболеваний: раны, трофические язвы, ушибы, ожоги, болезни суставов и позвоночника, фурункулы, укусы животных и насекомых, насморк, бронхит, туберкулез, язва желудка и др.

• **Состав и приготовление мази.** Смола ели (20%), прополис (5%), пчелиный воск (20%), зверобойное, таволговое или льняное масло (50%). Все компоненты сложить в эмалированную посуду, нагреть (не применять открытый огонь!), помешивая, и процедить в горячем виде через марлю. Хранить в холодильнике.

• **Внутреннее применение мази.** При бронхолегочных заболеваниях, язве желудка и туберкулезе дозу мази объемом с горошину нужно добавить в чуть горячее молоко или чай. Можно добавлять в какао или отвар цетрарии. Но лучше готовить на молоке. Пить 3–4 раза в день по 150 мл за 15 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

• **Наружное применение мази.** При ушибах, болезнях суставов и позвоночника, начинающихся фурункулах, легких ожогах, узлах в щитовидке мазь втирают в больное место без усилий в течение 3–5 минут, можно до 3 раз в день. При насморке смазывать крылья носа, область гайморовых пазух, переносицу и лоб. При кашле ставят горчичники и смазывают покрасневшую кожу мазью. Можно применить мазь в качестве массажного крема.

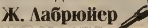
• **Лечение незаживающих и трофических ран.** Рану промыть отваром цетрарии на воде. Подсушить рану огоньком тлеющей липовой палочки в течение 3–5 минут, делая концом палочки круговые движения на расстоянии 1–2 см. Ожога не будет. Напротив, идет приятная прохлада. Выделяющееся из тлеющего дерева тепло способствует быстрой регенерации (восстановлению) тканей кожного покрова. Мазь нанести тонким слоем на льняную ткань подходящего размера (можно марлю) и приложить к ране. Закрепить бинтом или сеткой. В походных условиях рану можно просто присыпать порошком из сухой смолы. Заживет без осложнений и очень быстро!

И еще один маленький совет. Смолу, прилипшую к коже человека, легко удалить с помощью любого растительного масла. Затем промыть теплой водой с мылом.

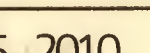
Всем здоровья и удачи!

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская область, Гусь-Хрустальный район, п. Гусевский, д/в, т. 8-905-143-24-14

ЦИТАТА



«Часто люди падают с большой высоты из-за тех же недостатков, которые помогли им ее достичь».



Ж. Лабрюйер

ПОЛЬЗА СЕРЕБРЯНОЙ ВОДЫ

Хронический тонзиллит – мой спутник с раннего детства. Стоит только понизиться температуре за окном и задуть северным ветрам, как я уже маюсь с больным горлом или и того хуже – с ангиной. Так бы и жила я с этой бедой, если бы не подруга. Она рассказала, как вылечила тонзиллит у своего сынишки. Лекарства давать ему не хотела – вот и решила попробовать безвредный способ: серебряную воду.

Берете 1 стакан воды, кладете в него серебряную ложечку или кусочек серебра и настаиваете сутки. После этого нужно полоскать горло 5–7 раз в день (и воду немного нагревать, чтобы была теплой).

Хотите – верьте, хотите – нет, но горло прошло в рекордные сроки – и с тех пор ни разу о тонзиллите не вспоминала. А если простываю и появляется насморк, сразу закапываю серебряную водичку в нос – работает лучше любых дорогостоящих спреев. А еще после таких целительных полосканий стала просто пить эту воду – слышала, что серебро очищает, обеззараживает воду. Но не знала насколько! Оказывается, серебро – это мощная альтернатива антибиотикам, убивает бактерии, вирусы (вот почему и с тонзиллитом справилось), и при этом не оказывает вредного воздействия не желудок. После этой воды не будет никакого дисбактериоза, а вот после антибиотиков микрофлору восстанавливать нужно обязательно...

А недавно был еще повод порадоваться: перестал болеть желудок. Раньше без таблетки из-за стола не выходила, постоянно изжога мучила, да и гастрит... А как стала пить воду серебряную – все прошло! Серебро и болезни ЖКТ лечит на «ура».

А мой муж с детства любой ожог или ранку обрабатывает серебряной водой. Об этом свойстве воды узнал он от деда, военного врача. Василий Петрович рассказал, что в войну серебро часто использовали как мощный антисептик – тогда по достоинству оценили свойства серебра! В общем, серебро теперь у меня в почете – и не только за красоту металла.

Хромченко Светлана Васильевна, г. Архангельск

КАК Я ЛЕЧУСЬ ВОСКОМ

Когда я в очередной раз пришла домой с мокрыми ногами, хлюпающая носом, бабушка не вытерпела и приготовила мне свою фирменную «ванночку» из воска. Благо меда и прочих продуктов пчеловодства в нашем доме всегда в достатке (у дедушки своя пасека).

Вот как она ее делала: взяла кастрюлю с горячей водой, туда поставила кастрюльку поменьше – с воском. Как только воск разогрелся и стал полужидким, она вылила его в тазик – и туда я поставила свои замерзшие ступни...

От воска стало тепло, я сразу согрелась – и простуда обошла меня стороной. Но вот что самое интересное: после этого компресса у меня практически на глазах затянулась ранка на пятке. А дело все в том, что воск, помимо прочих лечебных качеств, обладает отличным ранозаживляющим действием. Он заживляет язвы, воспаления, восстанавливает кожные покровы – да еще и боль снимает! Теперь для заживления ранок использую только воск – в сочетании с оливковым маслом. Повязка с такой мазью – просто волшебное средство.

Прокипятить 100 мл оливкового масла, растопить 50 г воска. Перемешать ингредиенты, остудить и хранить в холодильнике.

А бабушка воском артрит лечит – и очень успешно: забыла уже, когда к врачу ходила.

Для этого надо разогреть воск на водяной бане, когда расплавится – вылить в тарелку, на дно которой выстелен полизтилен (чтобы воск при остывании не приклеился к тарелке). Остывая, воск твердеет, но тепло сохраняет. Когда воск немного остынет и стает приятно горячим, берете лепешку и укладываете на больное место, предварительно смазав его медом. Затем укутываете шарфом. Сначала греете 5 минут, потом постепенно увеличивайте время до 15–20.

Это отличное натуральное средство в очередной раз доказывает, что природа создала все, что нам необходимо, – нужно лишь приглядеться получше!

Филимонова Анна, г. Барнаул, Алтайский край

КОРЕНЬ ЖИЗНИ

Где-то полгода назад у меня начался не самый легкий период в жизни. Переезд, увольнение с прежней работы и долгие поиски новой... Переживал из-за всего очень сильно. Работа, к счастью, нашлась, переезд тоже закончился, а вот последствия стресса давали о себе знать. Знакомая посоветовала пройти курс лечения настойкой женьшеня – по ее словам, любые препараты из этого корешка помогают организму справляться с неблагоприятными ситуациями, защищают его от стрессов – и восстанавливают силы, что для меня было особенно важно.

Настойку женьшеня я принимал по 20 капель 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Через две недели, когда закончился курс, сам себя не узнавал. Снова захотелось жить, двигаться вперед, прошла усталость, страх. Кстати, настойку я наловчился делать самостоятельно: корень женьшеня можно купить на рынке или в магазине. А то, что готовишь сам, всегда вызывает большее доверие!

Надо промыть корень женьшеня в холодной воде, дать ему высохнуть. Потом измельчить корень ножом до крупного порошка (можно пропустить через мясорубку для удобства). На 40-процентном растворе спирта или водке настаивать 3–4 недели, потом процедить, отжать через марлю – и готово. Настойка готовится из расчета 1 г женьшеня на 10 мл спирта.

Кстати, прием препарата пришелся на самые морозы – все ходили, зябли, а мне все нипочем! И в летнюю жару не страдал, как остальные. А оказалось, что это – тоже помощь женьшеня. Он является очень хорошим адаптогеном и помогает организму сопротивляться холоду, жаре и всяким инфекциям. К тому же женьшень улучшает зрение и отлично тонизирует!

Баранов С.М., г. Сургут



СМЕХ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Однажды меня вызвали в школу. Дочь училась в 10-м классе, и классная дама с нескрываемым раздражением спросила меня: «Почему ваш ребенок постоянно улыбается на уроках?» Когда я пришла в себя от минутной растерянности, ответила ей, что у нас вся семья – оптимисты, и все мы часто улыбаемся. Дочь у меня уже взрослая, и улыбается она теперь реже, чем в юности. Однако для меня то незначительное событие стало мерилом в отношениях с людьми. С тех пор сужу о человеке по тому, как у него обстоит дело с чувством юмора.

Лично я не перестала улыбаться и смеяться. По себе знаю: человек, который от души смеется, реже болеет. Уныние – это почва для болезней. Ведь во время смеха в головном мозге человека активируются зоны, ответственные за ощущение хорошего самочувствия. Причем чем дольше и чем искреннее смеется человек, тем лучше реагирует на смех его организм. Не зря же философ Ницше утверждал, что, смеясь, человек восстанавливает свое психическое здоровье, которое нарушают страх и гнев. Если хотите, смех – это своеобразный внутренний бег трусцой. Когда мы смеемся, мозг производит много эндорфинов – гормонов, которые оказывают сильное расслабляющее и болеутоляющее действие. Эндорфины укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение и не только. А мы настолько привыкли загонять эмоции внутрь, контролировать их, что перестали улыбаться не только малознакомым людям, но и близким. Проведите маленький эксперимент: зайдите в магазин, куда ежедневно ходите за молоком или хлебом, и понаблюдайте, как ведут себя люди. Например, здороваются ли они с продавцом. Вот он, ключик к здоровью! Все большие дела начинаются с первого шага, то есть с изменения себя. Вот и надо утром улыбнуться себе или своему коту, если больше нет никого рядом. А потом – соседке, прохожему, продавцу – и так далее. И начнется цепная реакция: вы подарили кому-то улыбку – и она пошла гулять по свету. Глядишь, к вечеру и вам улыбнется угрюмый сосед.

Все это я рассказываю для того, чтобы немного изменить нашу жизнь к лучшему. Хватит ворчать, жаловаться на болезни, правительство, погоду и цены в магазинах. Надо подумать о жизни вообще, о планете, о вселенной. И о том, что ты сам сделал для украшения этой жизни, для продления этих скоротечных мгновений.

Николаева Алла Сергеевна, г. Санкт-Петербург

БЕГОМ ОТ СТАРОСТИ

Всегда скептически относился к тем, кто всеми силами стремился приостановить бег времени. Абсолютно искренне считал, что стареть надо так, как получится, то есть естественно. Но чем старше становился, тем серьезнее задумывался на эту тему и в конце концов сделал такой вывод: стареем мы только физически, а наша душа остается молодой. Поэтому у нормального человека в определенном возрасте возникает естественное желание устранить такое несоответствие. И поскольку человек учится, пока живет, я ничего зазорного не вижу в том, что поменял свои убеждения и... побежал. Нет, не так, как бежал герой известного фильма «Форрест Гамп». Я начал бегать и от старости, и от болезней, и для того чтобы привести свое тело, свою физическую оболочку в соответствие с духовными потребностями. Работу не бросил, однако так выстроил свой график, чтобы утро и вечер были свободными. И вот уже лет 7 каждое утро пробегаю по 10 км в хорошем темпе и каждый вечер также заканчиваю пробежкой.

Сначала было трудно: то в боку кольнет, то в сердце. Дышать тяжело, и в ушах шум, и в глазах мелькания... Но постепенно все неприятные симптомы исчезли. Зато появились новые ощущения: вернулась потерянная упругость мышц, и легкие явно стали больше в объеме. Давление у меня больше не повышается, нервы – просто стальные. Появилась реальная возможность жить иначе: много ходить, встречаться с друзьями, уделять время внукам. А самое главное – радоваться жизни. Дело дошло до того, что мы, группа единомышленников, с удовольствием принимаем участие в городских спортивных мероприятиях, забегах. Это важно, когда ты можешь собственным примером увлечь других людей. Легче сидеть на диване, смотреть телевизор и потягивать пиво. А потом ходить по врачам и жаловаться на болячки, дороговизну лекарств. Но намного интереснее побеждать в себе внутреннего врага и наблюдать, как с каждым днем в тебе появляются новые силы, новые возможности. Какой яркой становится жизнь!

Начните хотя бы с малого. Кому-то хватит пешей прогулки, а кому-то для начала надо просто отказаться от лифта. Мне приятна любая маленькая победа над собой. Это как новый стимул к жизни. И как же здорово чувствовать себя сильным, уверенным и полезным хотя бы своей семье!

Быстров Леонид Матвеевич, г. Томск





На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Как спастись от гангрены

Прошу совета у врача Г.Г. Гаркуши. Как предотвратить развитие гангрены ног при свхарном диабете? Больна моя мама, ей 68 лет. Пила таблетки, но в связи с рвзвитием осложнений ее переввли нв инсулин. Беспокоят сильныв боли в ногах, отеки, к вечеру ноги сероватого оттенка. Почврнели 2 пальца. Диагноз диабвтическая нейропатия, облитерирующий эндартериит.

Адрес: Ахмедьяновой Р.М., 453571, Башкортостан, г. Межгорье, ул. Олимпийская, д. 3, кв. 42

Диабетическая стопа – это позднее осложнение сахарного диабета. В таких случаях развиваются язвенные, гнойно-некротические процессы, и нога начинает буквально гнить. Больному грозит гангрена, а в 10-24% – ампутация. Но до 85% ампутаций можно предотвратить, если вовремя обследоваться, поставить диагноз и принять меры!

Из современных методов лечения диабетической стопы наиболее эффективна ангиопластика (эндоваскулярный метод). Хирургическое вмешательство проводится без наркоза, без разреза. Больному делают пункцию артерий с минимальной потерей крови. Такое лечение помогает при ишемической и смешанной форме заболевания. А вот при нейропатической форме остается лишь наблюдение и местное лечение.

Итак, основные рекомендации больным сахарным диабетом для предотвращения печальных последствий.

• Что делать всегда? Строго контролировать уровень сахара, глюкозы под наблюдением врача. Носить хлопчатобумажные и шерстяные носки, а также свободную, удобную обувь. Своевременно лечить грибковые заболевания под наблюдением врача.

• Ежедневно утром и вечером выполнять гимнастику для стоп (лежа, вытянув ноги). Каждое упражнение делать по 5–7 раз.

1. Потянуть носочки от себя и на себя.

2. Ступни развести наружу и свести.

3. Круговые вращения ступнями вправо и влево.

4. Сжать пальцы на ногах в «кулачки», затем расправить.

Сделать такую же гимнастику для рук. Затем – самомассаж ног. Поставить стопу на колено другой ноги и нежно помассировать руками всю ногу от ступни до бедер, уделив внимание каждому пальчику. Затем поочередно поднять ноги и потрясти их, чтобы снять напряжение. Так утром мы запускаем механизм усиления кровотока и налаживаем связь тканей с центральной нервной системой. А вечером снимаем усталость и готовимся к спокойному сну.

• Что делать каждый вечер? Осматривать стопы, используя зеркало. Мыть ноги теплой водой (ни в коем случае не горячей!) с детским или дегтярным мылом, или в розовом растворе марганцовки. Затем тщательно вытирать ноги личным полотенцем, а лучше бумажной салфеткой (не тереть). Обращать особое внимание на участки между пальцами. Хорошо их промывать и сушить. Смазывать ноги смягчающим кремом (лучше детским).

• Через день протирать водкой стопы и особенно участки между пальцами, потом наносить крем.

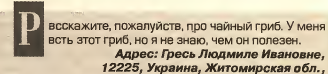
• Не реже 1 раза в 10 дней подстригать ногти, оставляя их не слишком короткими. При вросшем ногте – сразу же к хирургу!

• Чего не делать? Не ходить босиком, особенно на улице, в местах общего пользования. Не парить ноги и не мыть их горячей водой. Не пользоваться грелкой и не делать соляные ванночки. Не подходить близко к открытому огню и обогревательным приборам. Не применять средства для размягчения мозолей. Не пользоваться чужими носками и обувью.

Есть и народные средства, которые помогают не допустить образования трофических язв и предотвратить развитие гангрены. Каждый день надо съедать 1 лист каланхоэ живородящего. Утром и вечером добавлять в чай по щепотке мускатного ореха, гвоздики и корицы на 0,5 л кипятка. Выпивать в течение дня.

Через день делать аппликации из картофеля, помидоров и моркови. Натереть на мелкой терке один из овощей, тонким слоем намазать на марлю или ткань и обернуть ноги от стопы, включая голень, на 20-30 минут. По 10-15 процедур с каждым овощем, чередуя их. Также можно делать аппликации с простоквашей и травами: полынью, пижмой, мать-и-мачехой. Траву заварить в термосе (1 ст. л. на 1 стакан кипятка), настой выпить понемногу до 18 часов. Жмых травы смешать с простоквашей или 10-процентной сметаной, нанести на марлю и обернуть ногу на 30 минут. Не укутывать, просто прикрыть чем-нибудь теплым, шерстяным. По 14 дней использовать каждую траву, чередуя их, с перерывами на 5-7 дней.

Чудесный чайный гриб



Расскажите, пожалуйств, про чайный гриб. У меня всть этот гриб, но я не знаю, чем он полезен.

Адрес: Гресь Людмиле Ивановне, 12225, Украина, Житомирская обл., Радомышельский р-н, с. Потиевка, пер. Ленина, 2

Уважаемая Людмила Ивановна, если у вас дома «поселился» этот удивительный гриб, вы скоро забудете о многих недугах, которые мешали вам жить. Исцеляющий напиток, приготовленный на основе чайного гриба, известен во всем мире. Названий у него много. Например: японский (маньчжурский, волжский) гриб, японская губка, морской квас, чайная медуза. В Германии этот гриб называют чудесным.

Medusomyces Gisevi (таково научное название чайного гриба) – это сообщество нескольких микроорганизмов – уксуснокислых бактерий, дрожжевых грибов, которые нас лечат. В настое

этого гриба очень много витаминов, незаменимых кислот и других ценных веществ. Но они совершенно бесполезны для нашего организма, если нам не хватает ферментов. Ведь только во взаимодействии с ферментами названные вещества становятся активными, а от них зависит состояние нашей иммунной системы и здоровье в целом. Они обезвреживают яды и удаляют шлаки.

Ученые уверены, что именно недостаток ферментов способствует развитию таких заболеваний, как артрит, эмфизема легких, различные нарушения пищеварения, склеродермия и даже рак. Настой чайного гриба как раз содержит жизненно-важные ферменты, которые участвуют в расщеплении белков, жиров и крахмала. Органические кислоты тоже играют важную роль в организме. И целебный напиток содержит очень важную глюкуроновую кислоту, которая защищает нас от токсинов. Немецкие ученые пришли к выводу, что именно эта кислота в максимальных дозах помогает раковым больным избежать появления новых метастазов.

Чайный гриб вырабатывает и полезные полисахариды, необходимые всем нашим тканям. Например, если в коже достаточно гиалуроновой кислоты, то она упруга и хорошо удерживает влагу. А при недостатке данной кислоты мы стареем. Вот почему она входит в состав новейших средств от морщин. Содержатся в настое и молочные кислоты, которые уничтожают вредных бактерий в организме и, прежде всего, в кишечнике. Вывод один: чайный гриб не наносит вреда и улучшает самочувствие, помогая бороться с недугами. Как же его использовать?

Итак, желто-коричневая «медуза» плавает на поверхности питательной жидкости – того чая, который вы ему приготовите. Прежде всего, надо сделать выбор: какой же использовать чай – черный, зеленый, травяной? Традиционный рецепт – с черным чаем. Напиток на его основе улучшает обмен веществ, выводит лишний холестерин. Зеленый чай – отличное средство против образования камней в почках, мочевом и желчном пузырях. Напиток омолаживает кожу и укрепляет волосы, улучшает кровообращение и помогает бороться с вредными микробами. Это природный антибиотик. В нем очень много витаминов, в том числе витамина С. Он понижает артериальное давление и полезен при слабых сосудах, для профилактики инфаркта, инсульта и рака. В зависимости от заболеваний можно добавлять в настой различные травы. Большинство трав в сборах смешиваем поровну. Берем 1 ст. л. сбора на 1 л воды.

• **Головная боль.** Листья малины, мать-и-мачехи, душица и цветки липы.
• **Глазные болезни.** Листья черники (2 части) и цветки календулы (1 часть). Принимать напиток внутрь и промывать им глаза 1–2 раза в день.
• **Заболевания сердца.** Пустырник, сушеница болотная, боярышник (цветки и плоды), листья березы и земляники, трава пиона и крапивы, хвощ полевой, подорожник, тысячелистник, спорыш, шиповник (цветки и плоды). Возможны любые комбинации этих растений (от 2 до 4).
• **Болезни органов дыхания.** Мать-и-мачеха, медуница, цветки липы, фиалка трехцветная, подорожник (брать 1 или 2 травы).
• **Жар.** Листья и ягоды малины, лепестки белой розы, ромашка, хвощ, череда.
• **Воспаление.** Листья березы, зверобой, календула, мята, ромашка, подорожник, шалфей.
• **Аллергия.** Березовые листья и сок, ромашка, череда.
• **Неполадки с кишечником.** Зверобой, крапива, календула, подорожник, ромашка, тысячелистник, черника, черемуха, душица.
• **Болезни печени.** Бессмертник, зверобой, календула, тысячелистник.
• **Почечные недуги.** Бессмертник, береза, земляника, крапива, мята.
• **Сахарный диабет.** Ежевика, крапива, ромашка, шелковица (корни, кора).

К травам обязательно добавляйте чайную заварку и сахар (3-6 ч. л. на 1 л воды), иначе гриб не растет.

Болезнь спинного мозга

Сын Алешенька болеет сирингомиелией. Врачи сказали, что это не лечится, а дальше будет хуже. Больно смотреть, как иногда без всякой причины у сына дергаются ноги, хотя они и атрофированы. Кончики пальцев рук еще имеют чувствительность, поэтому его спасение – работа за компьютером. Что это за болезнь и как нам поступать?

Адрес: Сливко Валентине Николаевне, 172001, Тверская обл., г. Торжок, ул. М. Горького, д. 47, кв. 60

Сирингомиелия – это медленно прогрессирующее нервное заболевание. Оно связано с образованием трубчатых полостей внутри спинного мозга. Хотя болезнь известна еще с XVI-XVII веков, ученые до сих пор не пришли к единому мнению о ее причинах. Считается, что она может быть как врожденной, так и приобретенной. Во втором случае – после травмы спинного мозга, его туберкулезного поражения или спинальной анестезии, перенесенного менингомиелита, а также из-за его опухолей. Врожденная форма чаще встречается у мужчин 25-40 лет, но может проявиться и в детском возрасте. Другая версия о причинах сирингомиелии: недостаток в воде или почве меди, цинка и других микроэлементов, необходимых для нормального развития нервной и костной тканей. Не исключается и влияние радиоактивных элементов. Чтобы приостановить болезнь, в некоторых случаях врачи применяют рентгеновское облучение с радиоактивным йодом. Если появляются отдельные крупные полости в спинном мозге, возможно и нейрохирургическое вмешательство. Больным назначают лекарства, витамины. Несмотря на тяжелые проявления, болезнь развивается медленно и на продолжительность жизни чаще всего не влияет. Но, конечно, страдающие сирингомиелией, особенно с нарушенной чувствительностью к боли и температуре, должны быть очень осторожными. Уважаемая Валентина Николаевна, следите, чтобы ваш сын аккуратно обращался с нагревательными приборами, любыми горячими предметами. Для профилактики обострений надо избегать травм позвоночника и физических перегрузок. Важно остерегаться и переохлаждения, простудных заболеваний. Нельзя профессионально заниматься спортом. А вот пешие или лыжные прогулки (по возможности), легкие физические упражнения весьма полезны. Рекомендуются также обливания, хвойные и радоновые ванны, морские купания.

Абсолютно противопоказаны алкоголь, курение. Следует соблюдать режим дня, спать не менее 8 часов в сутки. Вашему сыну необходимо регулярное и полноценное питание, обогащенное белками (мясо, рыба, творог) и витаминами (фрукты, овощи, черный хлеб). У некоторых больных развитие болезни приостанавливается всего лишь благодаря таким мерам.

Давно читаю вашу газету, не пропускаю ни одного номера и каждый раз думаю: сколько же страданий выпадает людям! Когда человек прикован к постели, ему уже ничего не остается, как только взывать о помощи: «Помогите, люди добрые!» Хорошо, что есть такая газета, как «Лечебные письма», а то ведь некоторым и взывать-то не к кому. Много людей одиноких и несчастных, но вот что удивительно: мы будто гордимся своими несчастьями, и болезни у нас в почете, вроде каких-то особых заслуг. Но только до поры до времени, пока не станем совсем беспомощными.

Каждому – по заслугам

Много лет назад я оказалась в больнице, в хирургическом отделении. Там я и насмотрелась, как люди относятся к своим болезням и вообще к жизни.

Началось все с пустяка – сначала я поссорилась с мужем, потом второпях и в расстроенных чувствах неудачно подстригла ноготь на ноге. Наверное, под ноготь попала инфекция – образовался панариций. Большой палец распух, покраснел, потом ноготь начал чернеть, поднялась температура, и даже прыгать на одной здоровой ноге было очень больно. Муж пошел в поликлинику к половине восьмого, отстоял очередь за номерком для меня, только на ногу наступить я уже не могла и вообще ужасно себя чувствовала. Через день температура поднялась под 40, покраснела уже вся стопа и боль была просто невыносимая. Тогда меня отправили в больницу на «скорой». Врачи сказали, что нарыв прорвался внутри и, чтобы не было заражения крови, надо срочно делать операцию.

Очнулась я в большой палате, где, как мне показалось, было очень много народу. Все эти женщины почему-то смотрели на меня, будто чего-то ждали. Тут я с удивлением услышала свой собственный голос – оказывается, пока наркоз отходил, я что-то им всем рассказывала. Как только я это поняла, сразу же замолчала, а одна из моих соседок по палате разочарованно сказала: «Ну, это совсем не интересно. Такой спектакль можно и дома услышать». Потом мне объяснили, что я будто разговаривала со своим мужем, упрекала его, ругала и даже плакала. Так стыдно стало! Что я там наговорила? Может, все семейные тайны разболтала? Но соседки меня успокоили. Они сказали, что такое часто бывает, когда наркоз отходит, а они давно здесь лежат и всякого уже наслушались. Правда, бывает иногда очень интересно, а вот сегодня – ничего особенного.

И действительно, в тот же день привезли после операции молоденькую девушку, которая, пока не пришла в себя, пела нам какие-то арии, заливалась. Голос такой сильный, красивый, как в опере. Потом ее спросили, не певица ли она, а ее, оказывается, даже в школьный хор не взяли, сказали, что слуха совсем нет. С тех пор она вообще не пела, даже когда никто не слышал. Удивительно! У девчонки какой-то нарыв был на шее, а когда его не стало, и голос прорезался, и сама она повеселела. Соседки сказали, что неделю до операции лежала грустная, все книжки читала, ни с кем не разговаривала. Теперь же щебечет, как птичка, все время что-то напевает, смеется. Девочка эта очень быстро поправилась, дней через пять ее выписали. А вот кое-кто из моих соседок лежал в этой палате недели по три, и уже не в первый раз. У кого чирей был запущенный, у кого инфильтрат от укола, а у некоторых, как и у меня, воспаление под ногтем.

Таких певчих птичек, как та девушка, больше не попадалось. В основном были женщины в возрасте, которые от скуки рассказывали друг дружке обо всей своей жизни, припоминая и старые обиды, и тяжелейшие недуги. Нередко у них разгорался спор о том, кто сильнее болен, кому два раза, а кому три разрезали незаживающую болячку и вообще, кто в жизни больше страдал. Тут начинались и обиды, и слезы, а иногда даже взаимные оскорбления. Получалось, у кого болезней и страданий меньше, у того и заслуг меньше, и ничего-то он в этой жизни не понимает! Самое интересное, что именно «заслуженные» страдалицы дольше всех находились в этой хирургической палате и даже оказывались в ней по два-три раза! Врачи сделают операцию, прочистят ранку, а она опять воспаляется, будто какой-то душевный нарыв все никак не может до конца выйти наружу. Ведь даже медики говорят, что из-за плохого настроения, постоянных обид, недовольства жизнью у человека падает иммунитет, и тут-то на него набрасываются разные болячки.

Когда я об этом подумала, то стала замечать и за собой кое-какие странности. Не помню уже точно, из-за чего мы тогда перед больницей с мужем поссорились, но зато хорошо помню другое: как только я начинала вновь вспоминать свою обиду, ранка на пальце плохо заживала и на перевязке мне было очень больно. Тогда я очень старалась вспоминать только все самое хорошее, что было в нашей жизни.

Когда муж приехал забирать меня из больницы, я так обрадовалась, что просто бросилась ему на шею! От былых обид не осталось и следа, а стоило мне только начать сердиться, как я с ужасом вспоминала своих соседок по палате с их незаживающими ранами. На самом деле, мне их было очень жалко, ведь это действительно бедные несчастные женщины, но возвращаться к ним совсем не хотелось. Больше я в эту больницу, слава богу, не попадала.

Зеленина И.В., г. Калининград

Кишечник на запоре: проблемы и решения

В наше время немного найдется людей, которые никогда бы не сталкивались с такой деликатной проблемой, как запоры. Но далеко не все понимают, насколько они вредны и даже опасны. Ведь с ними связано до 95% хронических заболеваний.



Как они портят нашу жизнь

Итак, проходит день, два, три – а ваши посещения «комнаты уединения» не приносят результатов.

В кишечнике же в это время происходят поистине драматические события. Остатки пищи начинают бродить, загнивать и отравляют весь организм. Токсины убивают микрофлору кишечника, развивается дисбактериоз.

При хронических запорах дела обстоят ещё хуже. Из скопившихся масс в толстой кишке могут образоваться каловые камни (до 10 кг весом!), которые препятствуют опорожнению кишечника.

Переполненный кишечник начинает давить на расположенные рядом с ним почки, печень, поджелудочную железу, селезенку, органы малого таза, нарушая их работу.

Токсины поражают печень и стенки сосудов, развивается склероз, возрастает риск онкологических заболеваний.

Появляются депрессии, головные боли, неприятный запах изо рта, кожа теряет эластичность, нарастает лишний вес. А далее, как снежный ком, – сопутствующие заболевания.

Почему «часы» замедляют ход

Самая частая причина запоров – наш образ жизни.

Для хорошей перистальтики кишечника необходимо активное движение и регулярные физические нагрузки, чего большинству из нас хронически не хватает.

Теперь посмотрим на нашу пищу. Легко и быстро по кишечнику проходят продукты, богатые клетчаткой и пищевыми волокнами – овощи и фрукты. А мы едим белый хлеб и очищенные крупы, мясо, полуфабрикаты с консервантами, сладости. Всё это «залёживается» в нашем кишечнике.

Постоянные стрессы, переживания вызывают спазмы кишечника – ведь в нём есть своя тонкая нервная система, связанная с головным мозгом.

Губителен для микрофлоры кишечника и бесконтрольный прием лекарств, особенно антибиотиков.

Вот и получается, что чуть ли не отовсюду нашему бедному кишечнику грозят опасности!

Слабые места слабительных средств

Если вы считаете, что лучшее средство от запоров – слабительные, то знайте: это опасное заблуждение. Они могут быть только временной мерой, а при постоянном применении вреда от слабительных куда больше, чем пользы.

Иногда их маскируют под оздоравливающие ЖКТ средства. Изучите состав: если в нём много сенны – значит, это обычное слабительное.

Применение слабительных сопровождается большой потерей воды, белка и калия. Кроме того, постепенно организм привыкает к слабительному, и его требуется все больше. И наконец, кишечник просто перестает работать самостоятельно.

«Раскодируйте» запор!

Что нужно делать, чтобы кишечник работал бесперебойно?

Конечно, в первую очередь, изменить свой рацион. Долой пирожные, жирные бифштексы и мягкий белый хлеб. Да здравствует капуста, морковка и тыква, фасоль, курага и изюм, отруби, хлеб из цельного зерна и кефир! А ещё – побольше воды, до 2 литров в день.

Даже если у вас сидячая работа, старайтесь больше ходить, увеличьте физические нагрузки. Полезны простые упражнения вроде «велосипеда» (лежа на спине, двигаете ногами, как будто крутите педали).

Лекарства, особенно антибиотики, принимайте только по назначению врача. А слабительные таблетки замените на сборы из лекарственных трав. Например, из солодки, золотого уса, аниса, шиповника, алоэ вера, крапивы, укропа, семян льна.

Они окажут комплексное воздействие на ЖКТ: стимулируют перистальтику и повысят тонус кишечника, предупредят воспаление, помогут прижиться полезной микрофлоре, активизируют систему детоксикации, не допустят отложений на стенках кишечника, поддержат регулярный стул.

Подарите лёгкую жизнь себе и своему кишечнику!

ОТКРОЕТ ВСЕ ЗАПОРЫ! КАПЛИ В. ОГАРКОВА №5

Высокоэффективное натуральное средство для сохранения здоровья кишечника

- Препятствует возникновению запоров, стимулирует перистальтику
- Поддерживает полезную микрофлору кишечника
- Помогает предотвратить боли, спазмы и воспаления в ЖКТ
- Препятствует образованию отложений на стенках кишечника
- Активизирует систему детоксикации
- Не вызывает привыкания



Легкая жизнь вашего кишечника!

С.Г.Р. №77.99.23.3.У.4451.5.09 от 12.05.2009 г.
БАД. Не является лекарственным средством.

Как победить



Эта болезнь чаще всего поражает молодых. И человек в расцвете лет вдруг узнает, что у него нет будущего, что впереди – инвалидность... Но это не так! Да, рассеянный склероз – малоизученное заболевание, и лекарств от него пока не существует. Однако есть и среди наших читателей больные, которые при таком страшном диагнозе ведут нормальную жизнь. Как поддержать организм и не оказаться в инвалидной коляске, вам расскажет ведущая рубрики К.И. Доронина.

ПРИЧИНЫ ТОЧНО НЕ ИЗВЕСТНЫ

Для успешного лечения рассеянного склероза очень важно определить причину заболевания. Ведь это, как правило, следствие какого-то сбоя в организме. Какого именно? Специалисты пока не пришли к единому мнению. По мнению некоторых из них, истинной причиной может оказаться, скажем, перенесенный в раннем детстве полирадикулоневрит инфекционного характера. Часто он протекает сначала как острая вирусная инфекция, грипп или отравление. Поэтому и диагноз поставить непросто.

При лечении ребенка антибиотиками смазывается общая картина заболевания, и оно переходит в хроническую форму. Появляются вспышки кратковременного повышения температуры, обычно с 11 до 13 часов и с 16 до 22 часов. Ночью сильно потеет волосистая часть головы, особенно затылок. Такие дети очень часто болеют ангинами, лимфаденитами, ОРВИ, гриппом. Они жалуются на слабость в ногах и руках. Ладони и стопы постоянно влажные от пота, лимфатические узлы, особенно на шее и в подмышечных впадинах, увеличены. Также наблюдаются желудочно-кишечные расстройства. Подростки в начале полового созревания особенно подвержены таким симптомам, которые впоследствии могут вылиться в тяжелое заболевание. Правильное лечение, укрепление иммунной системы (закаливание, умеренные занятия спортом), нормальный витаминный баланс – все это нередко помогает организму справиться с болезнью еще в детстве. Но, к сожалению, иногда вялотекущий невылеченный полирадикулоневрит приводит к рассеянному склерозу. Так называют аутоиммунное заболевание, при котором поражаются нервные волокна головного и спинного мозга. Официальная медицина считает его неизлечимым, и больным предлагается только поддерживающая терапия. Но очень часто под диагнозом рассеянный склероз скрываются совершенно другие заболевания. Например, различные нейроинфекции, паразиты, поражения межпозвонковых дисков, их выпячивание (протрузия). Также это осложнения после родов – расхождение костей или последствия сквозняка, под который попадала роженица. Поэтому очень важны грамотное очищение организма, работа над восстановлением центральной нервной системы, массаж, рефлексотерапия, применение методов народной медицины. Все это нередко помогает больным вести деятельную жизнь.

ГОТОВИМ НАСТОЙ ЖИВОКОСТИ

Одним из растений для лечения рассеянного склероза в народной медицине считается живокость сетчатоплодная (delphinium dictyocarpum). Она растет в Крыму, в горах Кавказа, а также в Западной Сибири, Восточном Казахстане, на Южном Урале. Заготавливают растение во время цветения, срезая верхнюю гроздь с цветками. Сушат в затененном и хорошо проветриваемом месте.

Поищите эту траву, но не перепутайте с другими многочисленными видами живокости или с живокостом (окопником лекарственным). Спрашивайте ее только у надежных травников.

Внимание!

Растение ядовито, и обращаться с ним надо очень осторожно. Строго соблюдайте дозировку!

Для лечения рассеянного склероза нам понадобится настой живокости.

Залить стаканом кипятка 2 г измельченного растения, настоять ночь, процедить. Принимать 3 раза в день перед едой по 1 ст. л.

Также надо закапывать в нос по 2 капли настоя утром и вечером после санации рта и носа. Курс лечения 8 недель, перерыв 3 недели, затем повторить. Лечиться до улучшения состояния.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ

Привожу схему лечения для больных рассеянным склерозом с поражением двигательных функций, тремором (дрожанием) рук и головы. Такое лечение помогает и при таких проявлениях болезни, как слабость мочевого пузыря и прямой кишки, холецистит и запоры, прогрессирующее ухудшение зрения.

- В 6 часов утра — почистить язык чайной ложкой, соскрести налет (5–6 раз) и почистить зубы. Потом прополоскать рот и промыть нос раствором: на стакан прохладной воды — 1 ч. л. соли (можно морской) и 5 или 8 капель йода.
- Рассасывать 20 минут растительное масло (не глотать, выплевывать).
- Принять 1 ст. л. настоя живокости, приготовленного по указанному ранее рецепту. Закапать в лежачем положении тот же настой по 2 капли в каждую ноздрю.
- Через 10 минут выпить 1/3 стакана настоя из желчегонного сбора лекарственных трав. Большинство из них есть в аптеках. Смешать бессмертник песчаный, «столбики» кукурузы с рыльцами, корни одуванчика лекарственного, полынь горькую, ноготки (календула лекарственная) и пижму обыкновенную — по 1 части; цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля обыкновенного, корни барбариса и мяту перечную — по 2 части; чистотел большой (надземную часть) — 4 части. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, потомить на водяной бане 30–40 минут и настоять ночь. Утром процедить.
- Съесть всю заготовленную с вечера натуральную пищевую добавку: 1 ст. л. гречи-ядрицы, 2 плода сушеной кураги без косточак, 10 изюмин (кишмиш), 2 плода сушеного чернослива, 1 долька лимона, 2 ядра грецкого ореха и кофейная ложечка порошка из яичной скорлупы. Порошок готовить из хорошо промытых сырых яиц от домашних кур. Скорлупу подсушить, положить на сковородку и прокалить до цвета «кофе с молоком», затем измельчить в кофемолке. Можно заготавливать впрок. В готовую смесь надо добавить 1 ст. л. меда, перемешать

рассеянный склероз

и залить 10 ст. л. прохладной кипяченой (а лучше родниковой) воды. Положить все это в фарфоровую чашечку и прикрыть крышкой. Настаивать ночь в прохладном месте. Многим больным такая смесь полностью заменяет завтрак.

• После приема пищввой добавки выпить 0,5 стаквна киселя из льняных семян: 1 ст. л. залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, настоять до охлаждения и процедить.

• Через час отдыха приступить к процедурам по оздоровлению позвоночника. На копчик и на участок от затылка до грудных позвонков, захватывая все шейные позвонки, на 5 минут положить лед, завернутый в льняное полотенцв, смоченное в соляном растворе. Потом, обтерев насухо спину, наложить завернутую в льнянов полотенце горячую соль на те жв места. Повторить каждую процедуру по 4 раза подряд, закончив горячей солью.

• Послв отдыхв (час или полотора) выпить чашку клюквенного или брусничного морса, или настоя шиповника, или жв сока из свежей моркови.

• За полчаса до обеда принять 1 ст. л. настоя живокости. Закапать по 5 капель того же настоя в каждую ноздрю.

• Через 10 минут выпить 1/3 стакана настоя из желчегонного сбора.

• **Обед:** всввозможныв салаты из сырых овощей, супы или борщи. Гарниром второго блюда могут быть: запеченный баклажан, тыква, кабачок, а если картофель, то испеченный в кожуре. Я нв настаиваю на вегвтарианстве, хотя после 45—50 лет для больных людей это лучший вариант. Но в любом случае мясо лучше заменить рыбой или птицей. Каждый выбирает питанив для себя. Главное – чтобы пища была легкой и хорошо усваивалась.

• Компоты, соки, чай можно пить через полчаса послв обеда.

• **Перед ужином:** 1 ст. л. настоя из живокости. Через 10 минут – 1/3 стакана настоя из желчвгонного сбора.

• **Ужин:** любые каши, творог. Можно позволить себе по одному яйцу 2 раза в неделю.

• Через полчаса – стакан кефира, или простокваши, или ряженки. При пониженном гемоглобине съедать одно яблоко (лучше зеленое). При гастрите с повышенной кислотностью яблоко испечь.

ВЕЧЕРНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

После ужина подготовиться к процедуре: втирание в спину, от копчика до затылка, масла из свежих цветков зверобоя.

Верхушки (соцветия) зверобоя хорошенько размять, чтобы ладони окрасились в темно-вишневый цвет. Сложить в банку из белого прозрачного стекла, наполнив ее на 2/3. Долить теплого – 40°С – подсолнечного масла до краев. Горлышко завязать марлечкой и выставить на солнце. Ежедневно, 2-3 раза в день, поворачивать банку по склону солнца. Через 5 недель масло готово. Оно приобретает темно-красный цвет. Процедить, добавить 12 дождевых червей на литр масла. Завязать марлечкой и снова неделю выдержать на солнце. Через неделю червей вынуть, плотно закрыть банку и поставить в темное место.

В течение 15 минут втирать масло в спину круговыми движениями, обрабатывая каждый позвонок, и по ходу нервных стволов – от каждого позвонка к бокам (горизонтально по ребрам). Затем так же в течение 15 минут обработать грудную клетку, обходя грудные железы, от мечевидного отростка – веерообразно – к ключицам. При невозможности достать или сделать зверобойное масло можно его заменить маслом из чистотела. Способ приготовления такой же. Можно применять и мелко натертый хрен (1 часть), смешанный со сметаной (2 части). В этом случае смесь надо быстро нанести на спину и через 15 минут быстренько обтереть кожу влажной тряпкой. Так же обработать и грудную клетку. Будьте осторожны, чтобы не было ожогов. После процедуры закапать в нос по 2 капли настоя живокости. Перед самым сном сделать упражнение: 50 втягиваний мышц живота с одновременным сжиманием бедер. При плохом сне рядом положить завернутые в марлечку корневища валерианы. Сделать йодную сетку на подошвах и надеть шерстяные носки, насыпав в них семена конопли (по 1/2 стакана в каждый носок). Эти семена продаются в любом зоомагазине как корм для птиц.

ЛЕЧИТЕСЬ МОКРИЦЕЙ

Полезна больным рассеянным склерозом и звездчатка. В народе она еще называется мокрицей. Растение улучшает работу сердца, рассасывает различные опухоли. И еще, что очень важно при рассеянном склерозе, лекарства из нее как бы обмывают миелиновые оболочки нервных стволов и уменьшают болевые ощущения.

• Надземную часть травы в сыром виде 1:1 размешать с медом. Употреблять 5 раз в день по 1 ст. л. А если есть возможность употреблять сок растения 1:1 с медом, то еще лучше. Употребление сока с медом нужно начинать, разбавляя водой 1:1, но постепенно увеличивая концентрацию сока с медом, т.е. уменьшая количество воды.

Мокрица обладает не только лечебными свойствами, но она еще служила и до сих пор служит великолепным продуктом питания. Вкуснейшие пироги с начинкой, тушенные побеги в сливочном масле – все это гонит паразитов из организма, повышает гемоглобин. Кроме живокости, есть и другие растения-целители, которые полезны при рассеянном склерозе. Они растут у нас под ногами. Например, если кто знает купену лекарственную, то хорошо бы заготовить ее корни.

• Корень купены натереть на терке и смешать пополам со сметаной. Использовать для втираний в больные места. Через 15 минут смывать.

Всем больным рассеянным склерозом надо помнить: главное то, что мозг остается совершенно ясным, работоспособным. Природа наделяет таких больных даже большей силой воли, чем обычных, здоровых людей. Поэтому возвращаются к жизни те, кто не перестает ощущать радость бытия, не теряет надежды и верит в выздоровление.

Предпраздничная «чистка перышек»

Примерно за неделю до новогоднего праздника я делаю маску для волос. После нее волосы оживают, становятся послушными, блестящими. Смешиваю 4 ст. л. нежирной сметаны с одним желтком, добавляю 1 ч. л. меда. Полученную маску наношу на влажные волосы и оставляю на 40 минут, затем смываю теплой водой.

И, конечно, не забываю про лицо.

- Для очищения кожи лица пользуюсь самодельным лосьоном: смешиваю по 100 г сливок, коньяка или водки, добавляю яичный желток и сок одного лимона.
- Также очень люблю маску на основе белой глины. Мякоть одного апельсина измельчаю и смешиваю с пакетиком глины. Наношу смесь на лицо и область декольте толстым слоем на 15 минут, затем смываю теплой водой. Такая маска хорошо действует на жирную кожу.
- Для сухой кожи советую измельчить в порошок цедру одного мандарина и смешать ее с 1 ч. л. желтка и 1 ч. л. сметаны. Нанести смесь на 20 минут и смыть теплой водой.

Даже если вы сделаете все это по одному разу, уже заметите, как похорошели. А если успеете сделать несколько процедур, то в новогоднюю ночь будете неотразимы. Поздравляю всех с наступающим Новым годом!

Смирнова Александра, г. Красноярск

«Ключик» к чистой коже

Поделюсь с вами своими секретами, с помощью которых можно улучшить внешний вид за пару дней. Во-первых, накануне торжества я обязательно перед сном выпиваю какой-нибудь сорбент, хотя бы активированный уголь. Это способствует выведению токсинов, что уже хорошо сказывается на внешности. Еще лучше, если хотя бы за неделю начать пить по утрам натощак по стакану овсяного отвара:

в 0,5 л воды добавьте 1 ст. л. овсяных хлопьев, прокипятите минут 40 и процедите. Соль и сахар не добавляйте.

Этот простой рецепт – «ключик» к хорошему пищеварению, а значит и к чистой коже. Ведь именно от работы кишечника напрямую зависит состояние нашей кожи и здоровье в целом.

Глухова Елизавета, г. Находка

Соль, мята и масло

Если у вас весь год не было времени, чтобы уделить внимание своей внешности, значит, вы себя не любите. Но даже в такой ситуации выход есть.

Несколько дней подряд растирайте все тело морской солью, а к лицу прикладывайте контрастные салфетки с крепким раствором соли – сначала горячие, затем холодные. Как только кожу начнет пощипывать, умойтесь отваром мяты и нанесите крем. Это отличная тонизирующая и очищающая процедура.

Но запомните: солью можно пользоваться нечасто, чтобы не обезвоживать кожу. Зато перед праздником лицо помолодеет, будет выглядеть свежо.

И еще одно замечательное средство – оливковое масло. Если есть навык и возможность, можно сделать с ним обычный массаж лица, шеи и зоны декольте (по массажным линиям). Но сначала масло слегка подогрейте. Если навыка нет, тогда просто наносите теплое масло хотя бы перед сном. Когда оно впитается, удалите излишки бумажной салфеткой.

Цветкова Елена, г. Саратов

Позаботьтесь «о красе ногтей»!

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей», – сказал поэт. Я, например, начинаю думать об этом за несколько дней до праздника. Делаю специальную маску, которая не просто укрепляет ногти, предотвращая их ломкость, но и защищает от грибковой инфекции.

Надо смешать 1 ст. л. подсолнечного масла с молотым жгучим красным перцем, чтобы получилась густая кашица. Нанести кашицу на ногти на 5–7 минут, не больше.

Маска очень сильная, поэтому ее рекомендуется делать нечасто, раз в 2-3 месяца, поскольку она вызывает резкий сильный прилив крови к ногтям. Зато маски с лимоном советую вам делать как можно чаще. Они не просто укрепляют ногти, но и отбеливают пальчики, витаминизируют кожу на руках. Всего-то и нужно: 3 раза в неделю разрезать лимон пополам и погрузить в лимонную мякоть пальцы минут на 20. Ухоженные руки – паспорт любой женщины, не забывайте об этом.

Шахова Варвара, г. Улан-Удэ

Дарит молодость банан

Тем, у кого нет времени ходить по косметическим салонам, дам два простых, но эффективных рецепта масок из банана. Они прекрасно увлажняют и питают кожу. А ведь именно это нам так необходимо зимой! К тому же бананы теперь продаются круглый год.

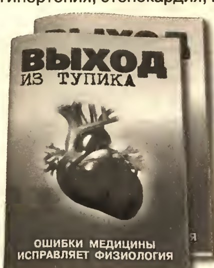
- Чтобы увлажнить и разгладить сухую кожу, подойдет такой рецепт: 1 спелый банан смешайте с 1 ч. л. сливок, чтобы получилась однородная кашица. Нанесите на лицо на 15–20 минут, смойте теплой водой. Рекомендуется провести курс из 20 масок (ежедневно или через день).
- Справиться с мелкими морщинками и сделать кожу более эластичной поможет бананово-яичная маска. Приготовьте смесь из одного банана, яичного желтка и 1 ч. л. сметаны. Нанесите на лицо на 15 минут и смойте теплой водой. Лучше делать такие маски 2–3 раза в неделю.

Кстати, о сметане. Раза два, а лучше три в неделю советую наносить на очищенное лицо слоями деревенскую сметану. Потому что магазинная часто приготовлена из чего угодно, но только не из молока. Нет ничего проще, чтобы сохранить надолго молодость лица и шеи!

Новикова Анастасия, г. Москва

Устрани причину – уйдут болезни

гипертония, стенокардия, ишемия, аритмия, бессонница, мигрень, одышка, астма...



Прочтите эту небольшую книгу, Вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу – поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь, или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о **гипертонических кризах,** приступах **астмы, стенокардии** и **аритмии,** о **бессоннице, мигрени, одышке, диабете 2-го типа...** прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия **инсультов и инфарктов,** реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней.**

Мало кто знает, что **медицине неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней.** Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить.** Лечение сводится лишь к подавлению симптомов – купированию сердечной боли или боли в суставах, снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) – провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) **инсульты и инфаркты миокарда** (энап, престариум, диротон...)

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от осложнений не уберегут ни лекарства, ни лечение – даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии врачи говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов,* ***эффективность лечения*** *не только* ***не увеличивается,*** *но, судя по росту* ***больничной*** *летальности,* ***даже уменьшается»***. (Из выступления академика Е.И. Чазова на Российском конгрессе кардиологов.)

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г. Николая Александровича Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

- доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в ***результате стрессов*** и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов – **нарушение тканевого кровообращения;**
- разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;
- создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней:** успокоить нервы – снять спазм микрососудов – восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек...**

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия – системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) – две золотые и серебряную медали.

Автор книги – Ю.Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н.А. Агаджаняна



Книгу можно приобрести *в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ(ВДНХ), в магазинах «Медтехника» в 76 городах России или наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16019, «Книга почтой» или по тел. (8-846) 9924170, 9924183 или по e-mail: samozdraw@samtel.ru*

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте: ***самоздрав.рф, www.iztupika.ru***

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: *Москва: 7969531, 1921511, 84991352170; Барнаул: 241433; Белгород: 347976; Бийск: 329251; Владивосток: 440437; Владимир: 234537; Волгоград: 270674; Волгодонск: 36292; Вологда: 535776; Воронеж: 372905; Екатеринбург: 2574037; Иваново: 290439; Ижевск: 445196; Иркутск: 206421; Казань: 5109858; Калуга: 577298; Киров: 646228; Краснодар: 2554495; Красноярск: 2019023; Курск: 588656; Липецк: 412298; Мурманск: 319985; Новосибирск: 3463248; Новороссийск: 610486; Н.Новгород: 4133333; Омск: 314515; Орел: 416728; Оренбург: 723454; Пермь: 2247902; Ростов-на-Дону: 2432683; С.-Петербург: 3155297, 7644925, 9314459, 5577075; Смоленск: 385775; Ставрополь: 236569; Тверь: 581681; Томск: 512041; Тула: 364415; Тюмень: 249006; Тольятти: 229147; Уфа: 2633927; Чебоксары: 563525; Челябинск: 2607293; Ярослаель: 211754, 737477.*

ООО НПП «Самоздрав». 443034, г. Самара, ул. Севастольская, 35. ОГРН 1086350000648

Медитируйте

Практикой медитаций занимается сегодня огромное количество людей во всем мире. И если прежде у нас понятие «медитация» ассоциировалось исключительно с йогой или эзотерикой, то ныне этот древний инструмент духовного развития используется и для вполне практических целей: расслабления, концентрации и даже оздоровления. Но какое отношение медитация может иметь к здоровью? На вопросы «Лечебных писем» отвечает специалист в области спорта, питания, психологии здоровья и йогических практик, автор многочисленных публикаций Н.Г. КРАСАВЦЕВА.

– Наталия Георгиевна, при слове «медитация» большинству из нас, наверное, представляется глубоко погруженный в себя йогин. Неужели сегодня этот элемент восточной экзотики может быть чем-то нам полезен?

– На самом деле медитация – это не элемент экзотики и не религиозный обряд, а практический метод, определенным образом меняющий сознание человека с целью его духовного развития. Эти изменения сознания очень благотворно влияют на нашу психику, поэтому медитация позволяет достигать глубокой релаксации, снимать стрессы и т.д. Более того, существует достаточное количество методик оздоровления, включающих в себя медитации в той или иной форме. По существу, медитация – это очень действенный метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием человека.

– Что вы понимаете под саморегуляцией?

– Это значит, что мы можем самостоятельно изменять в нужную сторону происходящие внутри нас психические процессы. Цели могут быть разными: улучшение самочувствия и здоровья, расширение сознания, даже развитие личности. Но ключевые слова здесь – «управление вниманием». Управлять вниманием можно по-разному, вот почему мы называем медитацией множество, казалось бы, непохожих друг на друга упражнений.

А медитация в широком понимании позволяет человеку осознать себя, реализовать свои скрытые способности, укрепить внутренние силы, достичь душевного покоя и гармонии с собой и окружающим миром.

– Как влияет медитация на работу человеческого организма?

– Исследования показали, что при регулярной медитации меняется активность мозга, а от этого нормализуются сон, пищеварение, давление, работа сердечно-сосудистой и нервных систем. Мозг вырабатывает больше гормонов, в том числе ответственных за удовольствие – эндорфинов. Меняется даже состав крови и слюны!

Что касается изменения мозговой активности, то у опытных мастеров медитации активизируются и увеличиваются по толщине те зоны коры головного мозга, которые связаны с процессами внимания, памяти и обработки информации. Поскольку обычно с возрастом кора головного мозга уменьшается в толщине и объеме, становится понятно, что практика медитаций фактически обращает вспять процессы старения!

– Может ли медитация помочь в избавлении от таких распространенных недугов нашего времени, как стрессы и депрессии?

– Не подвержены воздействию стресса сейчас, думаю, лишь немногие счастливцы. А ведь стресс – одна из главных причин возникновения болезней. Сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания, головные боли и мигрень, кожные болезни и т.д. имеют психосоматический характер, то есть телесные проблемы напрямую связаны с психическими. Более того, постоянное нервное напряжение ослабляет защитные силы организма, нарушает равновесие всех его систем, что в итоге приводит к болезням.

Медитация, безусловно, способна избавить нас от стрессов, неуверенности в себе, страхов и чувства тревоги, от многих симптомов телесных болезней.

– Сколько же надо заниматься медитацией, чтобы этого добиться?

– Ученые советуют медитировать по 20 минут в день 4-5 раз в неделю. Этого достаточно, чтобы организм расслабился и справился с ежедневным стрессом. Но медитация оказалась эффективной и в лечении депрессии. Антидепрессанты помогают далеко не всегда, а вот их сочетание с медитацией дает превосходные результаты. Медиация помогает пациентам справляться с негативными мыслями – не зацикливаться на них, отпускать, так что со временем они оставляют человека в покое.

– В нашей культуре медитация не практиковалась. Наверное, ей надо долго учиться у специалиста?

– На самом деле каждый человек может самостоятельно научиться медитировать. Ведь многие уже делали это бессознательно, не отдавая себе отчета. Кто из нас, бывая на природе, не замирал надолго, глядя на бегущие в небе облака, пылающий костер или водную гладь озера! Если вы при этом теряли чувство времени и испытывали умиротворение, покой и единение с природой, значит, непроизвольно медитировали. Повторять по собственному заказу эти удивительные ощущения можно и дома, освоив простые способы самопогружения.

– Что это за способы? Каковы общие рекомендации для занятий медитацией?

– Для успешных занятий медитацией необходимы спокойное место, удобная поза и предмет для концентрации внимания.

Если спрятаться от внешних раздражителей трудно, можно воспользоваться берушами, поставить спокойную музыку или «звуки природы», наконец, включить вентилятор или кондиционер, чтобы они заглушали посторонние звуки. Можно приглушить или вообще выключить свет.

Наилучшая поза для занятий – обычная сидячая поза, в которой вам будет наиболее комфортно сидеть продолжительное время, будучи расслабленными и неподвижными. Стремитесь спину держать прямой. Можно сидеть на коленях, как это делают японцы, но в этой позе у многих появляется боль в лодыжках. Кому-то удобно сесть по-турецки – со скрещенными ногами. В практике йоги используются поза лотоса или полулотоса, но они трудны для неподготовленного человека.

– А каким должен быть предмет для концентрации внимания?

– Он зависит от того, какое упражнение вы делаете. Например, зрительная медитация. Можно медитировать с от-

на здоровье!



крытыми глазами и концентрироваться на любом предмете: дверной ручке, цветке, свече, фотографии, рисунке и т.п. Такие упражнения являются простейшими для тренировки концентрации. Обратите свое внимание на выбранный предмет. Не нужно его как-то оценивать: просто смотрите на него, не отрывая глаз. Наш мозг привык все зрительные образы как бы мысленно описывать, в том числе словами. Ваша основная задача в упражнении (кроме рассматривания предмета) – не цепляться за этот словесный поток, хотя в начале пусть он будет. Впоследствии ваши мысли успокоятся, а мозг поймет, что вы нашли для него иное занятие – смотреть. Тогда и мысли перестанут отрывать вас от практики.

– И что делать дальше? Что я должен при этом чувствовать?

– Поймите, в нашей обычной жизни есть огромное количество возможностей для медитации. Посмотрите на маленьких детей. Ребенок легко погружается в свое занятие целиком, не испытывая затруднений с концентрацией внимания. Так происходит потому, что у детей их «внутренний исследователь» еще не забит обязанностями, стереотипами, вечной гонкой за временем. Дети постигают себя и окружающий мир посредством всех органов чувств. На этом основано простое медитативное упражнение, которое можно использовать в любом месте, даже на ходу: включайте ваши органы чувств по одному, разбудите вашего исследователя!

– Как это?

– Например, обратитесь в слух – идентифицируйте звуки вокруг вас. Постарайтесь понять, что или кто является источником звука, как в вас отзывается этот звук. Так же можно использовать обоняние, осязание и вкус. Нюхайте, трогайте различные по фактуре предметы или себя, во время еды выбирайте себе на вкус диету. А зрение мы уже использовали в первом упражнении. Маленькое уточнение: слух, вкус, обоняние и осязание тренируются с закрытыми глазами.

Еще один простой способ погружения в себя – наблюдение за дыханием. Можно просто слушать дыхание, можно считать длину вдохов и выдохов, не контролируя процесс, или, наоборот, следить за тем, чтобы дыхание длилось определенное время. Эта практика, как правило, является вводной к более сложным медитациям, поскольку хороша для расслабления и успокаивания мыслей.

Когда медитация закончится, возвращайтесь к обычному состоянию лучше неторопливо, без резких движений – продолжайте слушать и осознавать себя.

– С какими трудностями может столкнуться новичок, занявшись медитацией?

– На первых порах бывает сложно успокоить бег мыслей и думать о чем-то конкретном. Но, как и всякое новое дело, навыки медитации с практикой улучшаются, и эта проблема у вас больше не возникает. Есть еще одна сложность: во время занятий нередко возникает сонливость. Чтобы избежать этого, не стоит медитировать лежа или сидя в кресле, лучше сесть на стул и постоянно держать спину прямо. Если заниматься медитацией мешают возникающие боли в спине, коленях или шее, примите более удобное положение, например, облокотитесь спиной о стену.

– Хорошо, но что делать тем, кто просто не имеет на это времени?

– Как я уже говорила, медитация – это концентрация на чем-либо (например, на дыхании, ощущениях тела и пр.). А значит, медитацией может быть любое ваше действие – при соблюдении определенных условий, конечно. Даже подметание улицы может быть медитативной практикой, если вы всецело погрузитесь в процесс и сконцентрируетесь на ваших ощущениях. Например, знаменитый индийский эзотерик, йогин и мистик Ошо Раджниш предлагал желающим бросить курить сделать своей медитацией сам процесс курения!

– Как это может быть?

– Однажды к Ошо пришел человек, который постоянно курил в течение тридцати лет. Он был болен, и врачи сказали, что если он не бросит курить, то долго не протянет, а так есть шанс на выздоровление. Но этот человек как ни пытался бросить свою привычку, больше чем на день-два его не хватало. Он отчаялся, утратил все самоуважение.

А Ошо ему сказал, что за тридцать лет курение пустило глубокие корни в его теле, и поэтому его голова решить эту проблему волевым усилием просто не способна. Вы, говорит, великий йог, раз вы так долго практиковали курение. Оно стало автоматическим, и теперь вы должны его деавтоматизировать.

– Что значит деавтоматизировать?

– Ошо сказал этому человеку: «Забудьте, что вы хотите бросить курить. Какая разница, что вы умрете на несколько часов раньше, чем если бы не курили? Вы сделаете курение своей медитацией, как дзен-буддисты – чаепитие».

Конечно, для курильщика это было полной неожиданностью. А Ошо предложил ему каждый раз, доставая пачку сигарет из кармана, делать это медленно, с наслаждением, полностью осознавая в каждую секунду, что он делает. Потом так же медленно достать из пачки сигарету, постучать сигаретой по пачке, слушая звук. Потом понюхать сигарету и ощутить красоту ее аромата, вдохнуть его, как аромат Бога. И точно так же наслаждаться и осознавать все мельчайшие последующие стадии процесса курения. А кончится тем, сказал Ошо, что вы, старательно, осознанно проделывая все эти действия, внезапно увидите: «Какая глупость!»

– Чем же на самом деле кончилось?

– Через три месяца этот человек пришел снова и сказал, что с курением покончено. А Ошо ему посоветовал попробовать то же самое с другими вещами. Это и есть деавтоматизация.

Суть ее в том, чтобы ни одно действие, ни одно проявление нашей активности не было автоматическим – только сознательным. И лучший путь к этому – медитация.

Беседовал Александр Герц

Только в 1961 году научная экспедиция открыла это растение в горах Алтая. Хотя сами жители Алтая издавна применяют родиолу розовую, «чтобы вообще быть здоровыми», как они говорят. Растение славится чудесными тонизирующими свойствами: прогоняет усталость, повышает физическую и умственную работоспособность, а также защищает нас от многих болезней.

РОДИОЛА – ТИБЕТСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

КОГДА ВСЕ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК

Человек – не машина. Каждый периодически переживает моменты, когда кажется, что сил ни на что не хватает. Нервы на пределе, и все валится из рук. По своему недавнему опыту могу сказать, что не всегда можно надеяться только на собственные силы. Надо просто зайти в аптеку и купить спиртовую настойку родиолы розовой. Всего 20-30 капель в день – и через неделю вы забудете о плохом настроении, упадке сил. Наш организм нуждается в поддержке, особенно после 40 лет. Для этого и существуют растения-адаптогены, которые успокаивают нервы, дают нам силы. Я даже сама приноровилась готовить отвар из золотого корня родиолы розовой.

Надо залить 1 ч. л. измельченных корневищ 1 л кипятка и кипятить 10 минут. Затем настоять при комнатной температуре 30–40 минут и пить по 1–2 стакана в день, добавив по вкусу сахар или мед.

Особенно хорошо действует отвар в период межсезонья и зимой, когда не хватает витаминов и особенно ощущается упадок сил. Отвар также помогает справиться с ангиной. Как-то прочитала об этом в «Лечебных письмах» и с тех пор, если болит горло, полощу его таким отваром и принимаю внутрь в течение недели. Действует отлично.

Мотылькова Инна Игоревна,
г. Мытищи

ЛЕКАРСТВО КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

Родиолу розовую часто называют тибетским женьшенем, а иногда, как и сам женьшень, золотым



корнем. Применяли ее для лечения даже китайские императоры. Для меня интересно то, что с помощью золотого корня сразу можно избавиться от нескольких симптомов. Например, от головной боли, боли в желудке, вирусной инфекции. Ничего удивительного. Специалисты давно установили, что отвар или настойка этого замечательного корня не только укрепляет защитные силы организма, но и продлевает жизнь. А для гипотоников (таких, как я) это настоящее спасение. Раз или два в год я обязательно принимаю настойку родиолы, которую готовлю сама.

Беру 50 г измельченных корневищ, заливаю 0,5 л 40-процентного спирта и 2 недели настаиваю в темном теплом месте. Принимаю по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Некоторые используют вместо спирта водку, но эффект от этого не меняется.

Водный отвар золотого корня использую, когда готовлю косметический лед и маски для лица. Очень советую женщинам взять это на заметку. Кожа молодеет на глазах, и морщинки практически незаметны.

Малышева Лидия Васильевна,
г. Курган

ЧАЙ ЗДОРОВЬЯ

Для укрепления иммунитета в периоды сезонных обострений хронических болезней, во время эпидемий гриппа я с успехом применяю специальный чай. Он действует как щит для организма и ничуть не хуже прививки.

Смешайте поровну, предварительно измельчив, листья земляники, черной смородины, траву зверобоя и чабреца. Для приготовления чая возьмите 1 ч. л. измельченных корней родиолы розовой и 2 ст. л. трвяного сбора. Залейте 1 л горячей воды, доведите до кипения и сразу отставьте настаиваться на 1 час. Пейте чай по стаканчику 2 раза в день.

Такой чай обладает тонизирующими свойствами, восстанавливает обмен веществ. Он полезен во время тяжелой физической или умственной работы, а также при простуде, гриппе, желудочно-кишечных расстройствах. По своему стимулирующему действию чай не уступает настойке, а может, и превосходит ее.

Конечно, постоянно стимулировать организм с помощью любого адаптогена нельзя. Да, стимулирующие препараты можно принимать в тех случаях, когда необходимо поддержать тонус организма. Но курс приема не должен превышать 10 дней. Если требуется, после недельного перерыва можно провести еще один курс лечения.

Валерий Лебедев,
г. Пермь

ЧЕМ ПОЛЕЗНА РОДИОЛА РОЗОВАЯ?

Родиола повышает сопротивляемость организма вредным воздействиям окружающей среды. Усиливает сопротивляемость инфекциям и активизирует работу половых желез. Применяется как стимулирующее средство при переутомлении, астении, болезнях нервной системы.
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: резко выраженное возбуждение, гипертонический криз, лихорадочное состояние, бессонница.

Многие из нас сразу же после выхода на пенсию оказываются в растерянности: вот и он, среднестатистический рубеж продолжительности жизни! Особенно это беспокоит мужчин. Женщины все-таки живут дольше, к тому же у них и на пенсии дел всегда хватает. Не в этом ли ключ к секрету долгожителей? Наш постоянный читатель решил поделиться своими размышлениями о самых главных факторах долгой жизни.

Разговор с другом

СТАТИСТИКА – ЭТО НЕ ДЛЯ НАС

Был у меня в гостях друг, с которым мы не виделись несколько лет, поскольку он живет в другом городе. Говорили, говорили – наговориться не могли. А тема такая: старость. Нам обоим уже по 63 года, и оставшуюся жизнь хочется прожить достойно, как и все предыдущие годы. Мы знаем эту ужасающую статистику, по которой мужчины в России чаще всего не доживают до 70 лет. Да и 60 не каждому под силу! Честно говоря, не хотелось бы оказаться в их числе, мы ведь вполне здоровые мужики. Конечно, какие-то болячки есть, но не смертельные. Встает вопрос: как жить дальше, чтобы в ближайшее время стремительно не скатиться в пропасть?

Разговор был интересный и важный, но мы его так и не закончили – помешали обстоятельства. Вот я и решился написать письмо на эту тему.

ДВА ФАКТОРА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Безусловным рубежом является возраст выхода на пенсию. Пока работаешь, пока ты там нужен, легко преодолеваешь все свои немощи. А вот когда ты больше не востребован, приходит тоска.

Мой друг начал разговор с того, что смотрел по телевизору передачу о долгожителях. Оказывается, расхожее мнение о том, что долгожители встречаются только в горах или в деревнях, – это просто миф. Теперь больше всего долгожителей как раз в городах. Я возразил: «А как же свежий воздух и качественные продукты?» По его словам, получается, что это, конечно, важно для здоровья, но куда важнее быть востребованным, а еще иметь интерес к жизни. Именно эти два фактора являются главными для того, чтобы человек жил долго. Всего два!

Я тут же прокомментировал: «Ну, если будет интерес, тогда будет и востребованность!» С этим мой друг не согласился.

ЧТО ТАКОЕ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ?

Позже я стал размышлять о том, что такое востребованность. По сути этот термин нужно понимать так: ты обладаешь какими-то качествами или умениями, которые могут быть нужны другим людям. Возникает вопрос: а какими качествами и умениями надо обладать, чтобы быть нужным другим людям даже тогда, когда ты уже не молод? В голове крутились тысячи мыслей о человеческих умениях.

В это время жене позвонили три подруги. Она успела обсудить с ними их дела и дать несколько советов, поскольку она у меня врач. Это всегда меня страшно раздражает. Вечно у нее спрашивают о том, как лечить ту или иную болячку. Она тратит на телефонные разговоры уйму времени. Люди считают, что врачу можно звонить в любое время суток, и он обязан откликнуться. Моя жена постоянно сидит из-за этого на телефоне. Она может часами выслушивать больного, а потом тщательно и скрупулезно объяснять ему, из-за чего у него приключилась та или иная хворь. Потом она дает подробные инструкции, как и чем лечиться. Я удивляюсь ее терпению повторять одно и то же несколько раз, пока до человека не дойдет.

ОТЗЫВЧИВОСТЬ ВАЖНЕЕ ВСЕГО

И вдруг я понимаю, что именно это качество делает мою жену востребованной. У нее есть друзья и подруги из института, которым никто и никогда не звонит по поводу своих болезней. Они хорошие специалисты, но такой отзывчивости и такого терпения у них нет. И вот теперь, сидя на пенсии, им скучновато и грустновато.

Значит, главное в востребованности – это умение быть отзывчивым, а уж потом полезным и нужным. А что ты там умеешь – это дело сто десятое. Глядя на свою супругу, которая просто не умеет бездельничать, я вдруг понял, что главный враг человека – это лень. Так вот же еще один пункт, который необходим, чтобы быть востребованным: преодоление собственной лени! И тут до меня дошло, что это самый главный пункт. Потом я обратил внимание на то, как легко моя жена переключается с одного дела на другое. Так она отдыхает! Ведь отдых – это перемена видов деятельности. Сам я не раз замечал, что если долго лежать в постели, то очень устаешь. Поэтому ничегонеделание – это тяжкий труд, который не приносит никакого удовлетворения.

Только в молодости можно позволить себе роскошь долго лениться, поскольку восстановительные процессы у молодых идут быстрее, им легче вернуться в хорошую физическую форму. Пожилым людям позволять себе лениться – это обеспечить быстрый дегенеративный процесс во многих структурах организма и тем самым приблизить свою немощь.

СКУЧАТЬ НЕКОГДА

Видимо, очень счастливы те пожилые люди, у которых полно всяких дел и интересов, которым многое хочется еще узнать, повидать, успеть сделать.

Я обратил внимание и на то, что такие активные люди нередко вызывают у других раздражение. Наверное, подсознание говорит этим «другим», что активные люди ведут себя правильно, но им самим быть активными лень, и тогда они начинают возводить напраслину и раздражаться.Очень часто я слышал, как про таких активных людей говорят: «Видимо, они хотят показать, что лучше других». Ничего они не хотят показать. Им просто неинтересно жить медленно и скучно.Получается такая картина. Чтобы стать востребованным, надо быть отзывчивым. Кроме того, нужно желание и умение что-то делать хорошо, чтобы это ваше умение было кому-то необходимо. Еще требуется способность преодолеть свою лень и делать что-то именно тогда, когда это нужно другому человеку, а не только вам. В общем, получается, чтобы жить долго, человек должен быть: а) отзывчивым, б) умелым, в) неленивым.

Но и этого для долгожительства мало. Надо иметь еще и широкие интересы. И опять же быть при этом активным, не лениться.

Крепышев Владимир Николаевич,
г. Смоленск

А что вы едите?

Я решила поменять питание, сделать его более натуральным. Конечно, мне приходило в голову, что в наши дни это очень сложно сделать. Но все-таки я не думала, что настолько. Чтобы отследить, что попадает мне в желудок, я решила в течение недели вести пищевой дневник. Стала подробно записывать состав продуктов, которые покупала. Конечно, состав картошки со всеми ее нитратами выяснить было невозможно, но остальное я записывала.

В первую неделю я покупала обычные продукты, которые ела в последнее время. Когда я внимательно вчиталась в их состав, то пришла в ужас. Получилось, что разных добавок с буквой «Е» я наела около 15-20 штук. Они были буквально во всех упакованных продуктах. Майонезы, кетчупы и даже якобы «натуральные» йогурты кишат этими добавками. Даже в хлебе и печенье я нашла эту букву «Е». Растительные спреды, чипсы, конфеты, колбасы и сосиски содержали красители и ароматизаторы на все вкусы.

Во вторую неделю я постаралась вчитываться в состав продуктов не дома, а уже в магазине. Оказалось, что найти продукты без этих самых вездесущих «Е» было не так-то просто. Я с трудом откопала на полках один майонез, два йогурта, томатную пасту. Но не нашла ни одной колбасы, ни одного паштета, ни одного сливочного масла...

Короче говоря, мои выводы оказались неутешительными. В магазинах здоровую пищу найти было почти нереально. Пришлось идти на рынок, но там тоже встречалось много глянцевых фруктов, которые явно покрыты воском или стеарином от порчи. По телевизору говорили, что и сухофрукты чем-то покрывают от жучков (вроде бы серой). Хотя я что-то натуральное все-таки купить сумела.

Когда пришло лето, я с гораздо большим энтузиазмом посадила овощи, зелень. Все лето и осень брала молоко от деревенских коров и самодельный творог у бабулечки с коровой. Старательно окучивала картофель, которого насажала так много, как только смогла.

Яблонь у меня всего несколько, но я покупала яблоки у соседки, да и сливы с маленьким грушками иногда брала. Такое питание мне нравилось гораздо больше. Дача моя от дорог далеко – надо от трассы идти полтора километра. Конечно, местные иногда на машине проедут, но это случается 3-4 раза в день, да и дорога от моего домика довольно далеко.

Осенью, когда я собрала урожай, много овощей и зелени заморозила и засушила. Кроме того, нашла магазин экологичного питания, где продавались цельные крупы для еды и для посадки. Засадила весь подоконник проростками пшеницы, ржи, овса. Я добавляю их везде, и в сыром виде постоянно ем.

За полтора года на свежих продуктах я помолодела как минимум на 5 лет. Никто мне не дает больше 40 лет, хотя недавно я отмечала 50-летний юбилей. Майонезы и колбасу я просто перестала покупать, ведь из них невозможно выбрать натуральный товар – все напичкано химией. А от этого страдают печень, желудок, сосуды и сердце.

Здоровое питание сказалось не только на моей внешности. У меня прошли боли в суставах и желчный пузырь с кишечником хорошо заработали. Много сил в наше время требуется, чтобы остаться здоровым, но оно того стоит.

Анастасия Евгеньевна Попова, г. Москва

Готовим «зеленые пельмени»

Русский человек уже начинает привыкать к быстрому питанию, как в Америке. Только у них там чипсы и гамбургеры, а у нас пельмени и сосиски. Конечно, кто-то может сказать, что пельмени являются традиционным сибирским блюдом. Но ведь там их готовили из своего мяса, своими руками, со свежими сибирскими травками. А любая зелень улучшает переваривание мяса.

А теперь хорошего мяса не найти, поэтому я делаю пельмени без мяса. И вообще, мясо я теперь ем только по праздникам, когда готовлю его для гостей. А в остальное время ем много овощей и зелени. Мои фирменные «зеленые пельмени» уже успели оценить многие родственники и друзья. Состав их немного меняется в зависимости от времени года. А некоторым подружкам я настоятельно рекомендовала их рецепт от таких заболеваний, как повышенное давление и запоры.

Для фарша зимой и ранней весной я использую магазинную зелень и овощи, поздней весной подключаю травы-дикоросы – мокрицу, манжетку, подорожник, крапиву и клевер. Нарезаю любую зелень, добавляю морковку, корень сельдерея, чеснок, лук (по настроению). Все должно быть мелко нарезано. Добавляю по вкусу тертый сыр. Для приготовления теста беру стакан воды, 3 стакана муки. А чтобы тесто лучше лепилось, добавляю ложку растительного масла. Раскатываю тесто, кладу начинку и леплю пельмешки. Как обычно, бросаю их в кипящую воду и вытаскиваю сразу же, как только они всплывают.

В отличие от мясных пельменей, варить их долго не надо. Да и нельзя – все витамины потерять можно. Достаточно только тесто сварить – и готово!

Полезно, вкусно и сытно, особенно весной, когда добавляю мокрицу и сныть – они содержат много растительного белка и незаменимы вместо мяса. Укроп и петрушка, базилик и сельдерей, кинза и любые другие съедобные травы идут в ход, когда я делаю «зеленые пельмени». Они благотворно действуют на сосуды, очищают их, а при постоянном употреблении нормализуют давление. Ассорти из трав насыщает клетки всеми возможными витаминами, микро- и макроэлементами, белками и клетчаткой. Начинает отлично работать кишечник, поднимается иммунитет.

Такие пельмени в магазине не купишь, также как и свое здоровье. Я стараюсь никогда не забывать, что мое тело состоит из того, что я ем. А от здоровья тела зависит и состояние души, и настроение. Мясо несет в организм энергию агрессии и страха, а зелень – чистую и светлую энергетику солнца и матушки-земли. Я часто питаюсь вегетарианской пищей и замечаю связь настроения и еды. Растения дарят доброту и спокойствие, доверие миру. И чем старше человек, тем больше он должен есть растительной пищи, и меньше – мясной!

Маргарита Кереева, г. Псков

Индийский коктейль

Часто бывает, что после тяжелой болезни мы долго не можем вернуться в нормальное, рабочее состояние. Так и получается, что неделю болеем и на больничном сидим, а еще неделю пытаемся «ожить», но уже на рабочем месте. Меня в таких ситуациях всегда выручает смесь с миндальным молочком, этот старый индийский рецепт никогда не подведет. Я узнала о нем еще от своих сокурсниц, они были из Индии и часто готовили себе этот коктейль. Готовят смесь так:

заливают 10 семян миндаля достаточным количеством воды и оставляют на ночь. Утром с миндаля надо снять кожицу и залить орехи стаканом обезжиренного молока, добавить щепотку имбиря, щепотку кардамона и чайную ложку сахара. Всю эту смесь нужно хорошо размешать и выпить. Такой коктейль я даю даже детям после простуды, только имбиря и кардамона добавляю поменьше, дети обычно не любят вкус пряностей.

Гурьева У.М., г. Москва

Как спасти витамин С

Для витамина С вообще важно все – и как хранить овощи, и как резать, и как варить, и когда есть еду. Все это оказалось целой наукой по сохранению витамина С в продуктах, и когда я все это узнала, то решила написать письмо в вашу газету, чтобы поделиться секретами сохранения аскорбиновой кислоты.

Во-первых, все овощи и фрукты надо хранить в прохладном месте без света, и если уж доставать их для еды, то съедать как можно быстрее, особенно если они уже очищены и нарезаны. Оказалось, что если нарезать очищенную картошку и оставить ее полежать на кухонном столе с полчасика, то исчезнет почти треть всего витамина С. Да и вообще, чем больше времени проходит после срывания с грядки, тем меньше витаминов сохраняется в овощах. Картошка, которая лежит с осени до весны, уже содержит в 4 раза меньше витамина С.

Про то, что еду надо как можно меньше варить, знают все, и я тоже не сильно удивилась, когда прочитала об этом, но я не знала, что для сохранения витамина С надо класть овощи в кипящую подсоленную и кисленькую воду. Подкислить можно лимонным соком или отваром кислой капусты, яблочным уксусом. Поэтому во всяких борщах или щах на кислой капусте витамина С намного больше остается, чем в простых супах. Ну, и очень здорово, когда есть время и возможность готовить на пару – я у подруги пробовала картошечку, сваренную в пароварке, так мне очень понравилось. Еще когда я варю что-либо, то стараюсь не забывать, что если пользоваться крышкой, то больше пользы остается, потому что не поступает свет, который разрушает витамины.

Это все просто, а пользы много от таких элементарных действий.

С уважением, Валентина Егоровна Брускина, г. Всеволожск

Научим желудок работать

Кроме травяных сборов и отваров, диетического питания и медикаментозных препаратов, лечение гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока можно осуществлять и при помощи зарядки. Да, именно так! Комплекс из десятка упражнений повышает обмен веществ, улучшает кровообращение и усиливает выделение пищеварительных соков. Что имеем в результате? Кислотность желудка – в норме, работа органов пищеварения – без сбоев!

1. Взмахи. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Отставляя прввую ногу назад, поднять руки вверх – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же для левой ноги. Темп медленный. Выполнить 3–4 раза.
2. Повороты туловища. Руки развести в стороны – вдох, поворот туловища на 90° вправо – выдох, возвращвние в первоначальное положение – вдох; поворот на 90° влево – выдох, возвращение в исходнов положение – вдох. Выполнить 3–4 раза в каждую сторону.
3. Наклоны в сторону. Наклониться вправо – выдох, выпрямиться – вдох; наклониться влево – выдох, выпрямиться – вдох. Дыхание равномерное. Выполнить не менее 5 раз в каждую сторону.
4. Упражнение «дровосек». Поднять руки вверх, наклониться вперед – выдох, вернуться в первоначальное положение – вдох. Движение имитирует колку дров.
5. Прогибания. Сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Прогнуться, выпятить грудную клетку вперед – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Выполнить 4–6 раз.
6. Лежа на спине. Поочередное поднимание то правой, то левой прямой ноги. Поднимая ногу – выдох, опуская – вдох.
7. Приседания. Медленно приседаем, делая выдох, поднимаемся – вдох.
8. Лежа на животв. Отжимаясь от пола, делаем выдох, возвращаясь в и. п. – вдох.
9. Стоя на четвереньках. Синхронное поднимание руки и ноги. Поднимаем правую руку и правую ногу – вдох, опускаем – выдох; поднимаем левую руку и левую ногу – вдох, опускаем – выдох.
10. Сидя на полу по-турецки. Руки на поясе. Выполнять повороты туловища вправо-влево. Дыхание произвольное.

Во время занятий важно правильно дышать. Поэтому обратите внимание, на какое движение приходится вдох, а на какое – выдох. Если уж вы взялись за упражнения, то советую выполнять их ежедневно по 20 минут в день, утром или вечером за 2 часа до отхода ко сну.

Бубиков Ю.О., г. Калуга

Боремся с варикозом

Что такое варикоз, наверное, знают все: с периферических частей тела отток крови в сердце происходит плохо, и вены начинают болеть, набухать и выпирать. Известно, что кровь возвращается вверх под действием так называемого остаточного артериального давления. А этому во многом способствуют сокращения мышц ног.

Хотите, чтобы вены были в идеальном состоянии? Укрепляйте мышцы ног! Устраивайте прогулки пешком (особенно полезно ходить босиком), плавайте, катайтесь на велосипеде.

Как утверждают врачи, при начальной стадии варикоза даже спортом заниматься можно и нужно – только придется тщательнее выбирать нагрузки. А если у вас варикозная болезнь уже проявилась и зашла достаточно далеко, то тогда вам нужно заниматься лечебной физкультурой. И перед началом занятий все-таки стоит посоветоваться с флебологом – особенно если узловатые вены уже сильно выпирают из-под кожи и возникают серьезные отеки, которые не проходят даже после отдыха.

Помните: при прогрессирующем варикозе нельзя поднимать тяжести больше 3-5 кг, поэтому от силовых тренировок придется отказаться. Не подходят и те занятия, где надо бегать и прыгать, т. е. упражнения на степе и со скакалкой – тоже не для вас!

А вот лечебная физкультура – то что нужно! В свое время я ходил на ЛФ. Посещал занятия недолго – освоил комплекс, записал его и потом занимался дома. Предлагаемый комплекс лечебно-профилактических упражнений разработан ведущими российскими специалистами. Его регулярное выполнение помогает уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, не дает заболеванию прогрессировать и снижает риск развития осложнений.

1. Начните с разгрузки. Глубоко и равномерно дыша, полежите, расслабившись, с закрытыми глазами. При этом подложите под стопы несколько подушек – так, чтобы ноги оказались приподнятыми под углом 15–20 градусов.
2. Это и последующие упрвжнения выполняйте лежа на спине. Представьте, что вы крутите педвли велосипеда. «Покатайтесь» на велосипеде секунд 15–20.
3. Медленно поднимайте вверх прямую ногу – поочередно то левую, то правую.
4. Скрещивайте поднятые вверх прямые ноги по типу «ножницы».
5. Поднимите прямые ноги вверх и слегка разведите их, оттянув носки. Соедините и опуститв. Движения выполняйте медленно, без суеты. Если чувствуете утомление, то отдохните, а потом повторите упражнение еще раз.
6. Сделайте стойку «березка». Разводите ноги в стороны и сводитв. Затем в положении «березка» выполните ногвми движение «ножницы». Если выполнение «березки» вам не по силам, то замените это упражнение другим: лежа на спине, поднимите ноги вверх и обопритесь о стенку, слегка подвигвйте пальцами стопы.
7. Зажмите между стоп маленькую подушку, приподнимайте ее на 20 см от пола и опускайте.
8. Продолжая лежать на спине, согните ноги в коленях и поставьте ступнями на стену. «Шагайте» вверх по стене, а затем вниз.

Старайтесь как можно реже сидеть нога на ногу, не ставьте тяжелых сумок на колени, когда сидите, – это все увеличивает нагрузку на вены!

Атищев Д.М., г. Новокузнецк

ДЛЯ ЛЮБВИ НЕТ ГРАНИЦ!

Всенародная любовь к Ксении Блаженной безгранична. Как верно сказано о ней:

«Это лишь называют тебя Петербургскою, а спасаться к тебе отовсюду идут...»

Вот я, будучи за тысячи километров от Санкт-Петербурга, с душевной болью просила дорогую матушку Ксению Петербургскую помочь моей маме в судебном деле. Маму незаконно уволили. А ей до пенсии оставалось всего полтора года. За всю жизнь у нее не было ни одного взыскания по работе, только поощрения. Ее даже когда-то наградили орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени. Мама добивалась восстановления на работе и оплаты вынужденных прогулов. Дело рассматривалось в течение трех лет. Было опрошено множество свидетелей, непосредственных участников событий. Ответчик делал все возможное, чтобы максимально затянуть процесс. Постоянно менялись адвокаты, судьи. На маму оказывали психологическое давление, унижали. За что такая «благодарность», до сих по не поймем! И я стала просить матушку Ксению, чтобы честное имя моей мамы перестали порочить. Написала письмо в Санкт-Петербург в часовню Ксении Блаженной с просьбой отслужить молебен и бросила в почтовый ящик. А через день было очередное судебное заседание. И в этот день районный суд наконец-то вынес решение в пользу мамы. Но наша радость была преждевременной! Ответчик и его адвокат потребовали нового рассмотрения в ином составе.

Мы переживали. Уповали только на Бога. И вот чудо. Состоялось заседание областного суда, и мама выиграла дело – ее восстановили на работе. И именно в этот день мы получили письмо из часовни Ксении Блаженной и узнали, что молебен отслужен. Низкий тебе поклон, матушка Ксения! Еще раз осознали, что сила любви и молитв не знает границ!

Один мужчина, который тоже получил помощь от блаженной Ксенюшки, посвятил ей стихотворение. Оно мне очень понравилось. Приведу несколько строк.

По молитвам твоим
даст Господь нам спасение,
Нас любая беда обойдет стороной.
Я с тобой не прощаюсь,
блаженная Ксения.
Где б я ни был, я знаю: ты – рядом со мной.

Петрова И.Т., г. Ставрополь



НИКОЛАЙ ЧУДОТВОРЕЦ ВРАЗУМЛЯЕТ И ПОМОГАЕТ

Когда-то я была человеком малоцерковным. В ту пору я посещала и православный храм, и кружок поклонников Саи-Бабы – индийца, объявившего себя Богом Отцом.

Как-то раз я пришла в Спасо-Преображенский собор и решила помолиться перед образом святителя Николая. Образ находился на возвышении – чтобы приложиться к нему, нужно было подняться по ступенькам.

Я поднялась – и тут мне показалось, что Святитель грозно нахмурился. В испуге я сделала шаг назад и оступилась, свалилась со ступенек и едва успела развернуться, чтобы упасть не на спину, а на руки. Слава Богу, ничего себе не сломала!

Поразмыслив, я поняла, что это было мне вразумление за посещение языческого сборища. Но какое же щадящее вразумление!

Вскоре я отправилась на исповедь и получила епитимью на месяц. Читала покаянный канон перед тем самым образом святителя Николая, после чего, наконец, причастилась.

С тех пор обращаюсь к нашему Скорому Помощнику – Николаю Чудотворцу. И помощь от него приходит очень быстро. Несколько раз по его молитвам я находила пропавшие документы, а однажды даже получила исцеление. Мне неудачно вырвали зуб. Образовалась полость – почти что до гайморовых пазух. Врачи сказали, что без операции не обойтись: сама по себе эта полость не зарастет. Я заказала молебен перед образом угодника Божия, и накануне операции врачи обнаружили, что полость все-таки заросла.

Дунаева Е.Л., г. Санкт-Петербург

ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Когда читаешь рассказы о святых, то кажется, что их жизнь, полная подвигов, была в каком-то очень далеком прошлом. И порой трудно осознать, что некоторые из них жили не так уж давно, что еще живы люди, которым посчастливилось быть знакомыми с ними.

Мне рассказали о Спиридоновой Любови Николаевне, которая часто бывала у батюшки Серафима в Вырице. Ей уже далеко за 90.

Когда началась война, сына этой женщины эвакуировали вместе со школой в Сибирь. А Любовь Николаевна осталась в блокадном городе, работала в Боткинской больнице.

В одном из писем мальчик сообщил, что сильно ушиб ногу и она часто болит.

По возвращении выяснилось, что у мальчика уже несколько лет продолжается хроническое воспаление надкостницы в голеностопном суставе. На травмированную ногу Борис ступить не мог.

Весной 1945 года Любовь Николаевна поехала в Вырицу. Быстро отыскала новый дом, куда переехал старец. Батюшка, как и прежде, принял ее с радостью и тут же сказал: «Все будет хорошо! Ножка у Бориса обязательно заживет». Он дал святой воды, благословил и велел передать свое благословение и сынишке.

Через месяц боли утихли, спал отек. И женщина с сыном приехала в Вырицу. Батюшка очень радовался, что дело пошло на поправку. Ласково побеседовал с Борисом, дал ему еще святой водички, просфорочку. И на станцию Борис уже возвращался без посторонней помощи. А вскоре от «неизлечимой» болезни не осталось и следа.

Мальчик подрос, превратился в юношу, был призван в армию, где служил в десантных войска и совершал прыжки с парашютом. И в шутку говорил, что забыл, какая нога болела у него.

Люди шли к батюшке как на праздник. Сила была в нем от Бога великая. Когда благословлял, то душа взлетала до небес. И сейчас к нему на могилку приходят с верой и надеждой на помощь, и молитвами вырицкого старца получают желаемое.

А какая благодать и тишина в часовенке у могилки старца – словами трудно выразить. Здесь всегда получаешь успокоение!

Иванова Галина, г. Приозерск

Один мой знакомый перенес обширный инфаркт и до сих пор восстанавливает свое здоровье. Врачи даже говорили, что он выжил только благодаря тому, что его жена вовремя вызвала «скорую помощь». У меня тоже пошаливает сердце, и я очень боюсь инфаркта. Расскажите о его причинах и симптомах. Как можно определить, что произошел инфаркт? Есть ли травы и упражнения, которые помогают восстанавливать сердце после инфаркта?

Ромашкина Анна Евгеньевна, г. Великие Луки

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

Инфаркт

ПРИЧИНЫ

Уважаемая Анна Евгеньевна, очень хорошо, что вы заранее задумываетесь о здоровье своего сердца. Это тем более важно, раз уже есть повод для беспокойства. Главное, не забывайте, что стрессы и эмоциональные перегрузки отрицательно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Инфаркт является последней и самой тяжелой стадией ишемической болезни сердца. А причинами и ишемии в целом (любой ее стадии), и инфаркта в частности являются атеросклероз, гипертония, стрессы. В свою очередь можно рассматривать причины, например, атеросклероза – неправильное питание, недостаток движения, нехватку кислорода...

Таким образом, получается, что инфаркт случается из-за неверного образа жизни. Соответственно, профилактика инфаркта должна включать в себя изменение жизни в лучшую сторону – снижение психических нагрузок, изменение своих ценностей и приоритетов, рациональное и натуральное питание, прогулки на свежем воздухе и т. д.

СИМПТОМЫ

При инфаркте происходит полная закупорка коронарной артерии или одной ее ветви. Сердечная же мышца – миокард – поражается из-за того, что в результате закупорки артерии холестериновой бляшкой или сгустком крови она перестает получать питательные вещества и кислород. Мышца становится ослабленной или даже гибнет полностью – происходит инфаркт.

Отличить инфаркт от приступа стенокардии можно следующим образом. Боль при инфаркте удушающая и появляется она неожиданно, независимо от стрессовой обстановки или наличия физической перегрузки в данный момент. Боль не исчезает после приема лекарств, она, наоборот, может усиливаться с течением времени. При инфаркте могут появляться проблемы с дыханием, тошнота, рвота, головокружение, бледность и холодный пот.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При подозрении на инфаркт немедленно вызывайте неотложную медицинскую помощь, так как иначе повреждение сердечной мышцы может стать необратимым. После этого примите нитроглицерин. В больнице строго следуйте предписаниям врача.

В рацион включите средства, помогающие очистить и укрепить сосуды, – фрукты (особенно яблоки), ягоды (клюква, брусника, черника – зимой можно замороженные) или напитки из них (например, отвар шиповника). Полезны сухофрукты (курага, изюм), грецкие орехи, миндаль. Ешьте пророщенную пшеницу, пейте морковный и гранатовый соки. Хорошо пить 1-2 раза в день по половине стакана морковного сока, в который добавлена 1 ч. л. растительного масла. Конечно, надо отказаться от жирных блюд, чтобы не нагружать печень, которая связана с сердцем, и не повышать уровень холестерина.

Травяные сборы, применяемые после инфаркта, чередуйте. Каждый сбор пейте около 2 месяцев, а общий курс фитотерапии должен быть равен периоду реабилитации – это около 6 месяцев (за это время при правильном лечении на сердечной мышце образуется рубец).

ДАЙТЕ СЕБЕ НАГРУЗКУ

В реабилитационный период обязательно давайте себе систематическую физическую нагрузку, без которой невозможно восстановить нормальную работу сердечной мышцы. Ведь сердце – это мышца и ее надо тренировать. По разрешению доктора начинайте с самых простых упражнений.

Важно много гулять, чтобы сердечная мышца в достатке получала кислород. Но количество проходимых в день метров увеличивайте постепенно. Сначала ходите совсем медленно, чтобы не было одышки и неприятных ощущений, а потом потихоньку, день ото дня прибавляя шаг. Хорошо, если вы будете гулять по 2 часа в день. Со временем вы сможете перейти от ходьбы к бегу трусцой, но разрешение на это должен дать ваш лечащий врач. Еще один замечательный тренажер – лестница вашего дома. Приучите себя спускаться и подниматься пешком. Начинайте с нескольких ступенек и добавляйте каждый день по 2-3 ступеньки. Главное, чтобы нагрузка прибывала медленно, но верно.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Смешать в равных частях плоды рябины красной, плоды боярышника, плоды шиповника, изюм, курагу. 1 стакан сбора залить 1 л кипятка и настоять ночь в термосе. В течение дня выпить вместо чая весь объем настоя.
- Для улучшения деятельности сердца заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы золототысячника и дайте настояться в теплом месте 1 час. Выпейте равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимайте в течение 2–3 недель.
- 1 ч. л. травы желтушника залейте 600 мл кипятка, дайте настояться 2 часа, затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в постинфарктный восстановительный период.
- При болях в сердце возьмите 1–2 горсти травы мокрицы, залейте 0,5 л кипятка, закройте крышкой, укутайте и дайте 6 часов настояться. Принимайте по полстакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель.
- Традиционное средство от отеков, которое подходит и для избавления от отеков сердечного происхождения, – это хвощ полевой. 4 ч. л. хвоща залейте 2 стаканами кипятка и дайте 1 час настояться, затем процедите. Выпейте всю порцию глотками в течение дня. Курс лечения настоем хвоща – 2–3 недели. При острых воспалениях почек использовать хвощ запрещается.

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ ПО ПРОСТОРАМ

Случайно вновь услышала эту забытую детскую песню и задумалась. Вспомнила, что нам, и правда, хорошо было вместе. Сначала в школе, потом в институте. Сейчас молодые люди стесняются признаться в том, что коллективизм не так уж и плох. И уж, конечно, он не так страшен, как теперь внушают людям.



Психологи говорят, что вместе с компьютерами появилась новая зависимость, когда человек из социума уходит в виртуальное пространство. Происходит подмена реальной жизни. Не удивительно, что от одиночества все больше случаев самоубийства среди молодых. Конечно, страшно чувствовать себя одиноким, невостребованным...

Иногда я наблюдаю, как родители общаются с детьми – в основном по СМС. И что-то совсем не вижу, чтобы в выходной день вся семья отправилась в парк, или цирк, или театр. А ведь так было во времена, когда я училась в школе. Каждое воскресенье зимой мы с папой и мамой катались на лыжах, а летом ходили в лес за ягодами, грибами. Вставали рано, садились на электричку и выезжали на природу. Общие обеды по выходным были обязательными, а по будням семья ужинала в полном сборе. За столом обсуждали все проблемы, поэтому наши родители знали, что у нас происходит в школе, в институте. Не помню, чтобы у меня или моих друзей возникало чувство одиночества, ненужности. Мы всегда были уверены в том, что родители нам помогут в любом деле. Наши дети, да и внуки теперь чаще находят ответы на свои вопросы в Интернете. Там же они учатся жизни. Даже страшно представить, каких «учителей» там можно найти. Ведь нет гарантий, что все пользователи Всемирной сети – порядочные люди. Мне кажется, мы потеряли много хорошего, огульно осудив пионерскую и комсомольскую организации. Вместо того чтобы приспособить молодежные организации к новым условиям, оставили молодых людей лицом к лицу с жизнью во всех ее проявлениях. Вот поэтому они отдаляются и от взрослых, и от сверстников.

Фаина Николаевна Малявина, г. Нижний Новгород

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

ОСТОРОЖНЕЕ С ДУХОВКОЙ!

На всякий случай, имея в виду, что предстоят праздничные дни, а стало быть, неизбежные хлопоты на кухне, хочу напомнить, что можно на этой самой кухне использовать в случае мелких травм. Лично я никогда не обхожусь без ожогов от сковороды или противня, мелких порезов, потому что после недельной перебранки муж, наконец, к Новому году обязательно наточит ножи. Конечно, хорошо бы на такие бытовые случаи иметь на кухне аптечку скорой помощи. Но вот об этом мы чаще всего забываем. И потому мои советы экстренной помощи.

- **От небольшого ожога** лучше всего помогает сырая картошка. Промойте клубень хорошенько, разрежьте на тонкие кружочки и приложите к месту ожога. Можно даже закрепить кружок повязкой или пластырем, чтобы продолжать свои дела.
- **От пореза**, если он пустяковый – бывает, ранка маленькая, а кровь остановить невозможно, самое лучшее — пленка от лука. Очистите луковицу и отделите осторожно несколько слоев. Между слоями есть тончайшая прозрачная пленка — это самый лучший природный перевязочный материал. Приложите ее к порезу, она сразу закроет ранку и заодно окажет бактерицидное действие.

Но лучше всего – постарайтесь не торопиться за приготовлением праздничного угощения, тогда и травм не будет. С наступающим Новым годом!

Антонина Михайловна Полякова, г. Псков

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Мой муж, чем старше становится, тем хуже слышит. Говорят, это процесс неизбежный, но его можно приостановить своими домашними средствами. В последний год у нас дело пошло на поправку, слух стал острее благодаря тому, что муж научился использовать простой народный рецепт.

Купили в аптеке 30-процентную спиртовую настойку прополиса и смешали ее с кукурузным маслом в соотношении 1:4. Перед употреблением смесь надо энергично взболтать, затем смочить в смеси ватные тампоны и вложить их в уши на 3 часа. Затем отдохните 12 часов без тампонов и снова заткните уши. Таких процедур на один курс надо сделать не менее 10–12. Повторять можно несколько раз в год.

Причем неважно: одним ухом вы слышите плохо, либо двумя – тампоны вкладывать надо в оба. Смесь прополиса с маслом улучшает состояние барабанной перепонки и к тому же способствует устранению любых воспалительных процессов. Прополисную настойку иногда сами готовим, если покупаем у пчеловодов прополис кусочком. Кстати, есть «побочный» эффект: после курса процедур у вас и нос будет дышать лучше.

Евгения Андреевна Мосейчук, г. Пятигорск

УКРОП ДЛЯ ПОЖИЛЫХ – НАХОДКА!

Я уже пожилой сердечник, но стараюсь всеми силами следить за здоровьем, занимаюсь постоянно домашними делами, а с тех пор, как вышел на пенсию, почти все время провожу на даче. Сразу заметил, что и деревенский воздух, и деревенский быт пошли мне на пользу: практически совсем прекратились сердечные боли, давление всегда в норме. Я даже научился лечиться тем, что растет на грядках. Во-первых, постоянно пью картофельный отвар без соли, это очень полезно и сердечникам и гипертоникам из-за большого содержания калия в отваре, калий укрепляет сердечную мышцу. А во-вторых, знаю, что действует не хуже валидола при сердечном приступе.

Семена огородного укропа измельчите в порошок в кофемолке или ступке, ссыпьте в стеклянную баночку с плотной крышкой. В случае, когда сердце заболит, положите под язык щепотку порошка и спокойно посидите или полежите.

Укропный порошок снимает не только сердечные боли, но и нервное напряжение при стрессе, и заодно избавит от запоров. Если 1 ч. л. укропного порошка заварить 1 стаканом кипятка и дать ему настояться, а затем выпивать настой в течение дня, можно избавиться от воспаления мочевого пузыря.

Вот такое лекарство с огорода, у которого нет побочных действий, а польза для здоровья неоценимая.

Евгений Сергеевич Матвеев, г. Рязань

ЕЩЕ РАЗ ВЫРУЧИТ ЧЕСНОК

Даже маленькие дети знают, что лук и чеснок – лекарство от простуды. Только вот сами они не любят лечиться этими жгучими растениями из-за остроты, а взрослые не могут ими лечиться из-за запаха, который надолго остается во рту. Я-то думаю, что уж лучше «зажевать» грецким орехом чесночный или луковый привкус, чем болеть. Однако есть для всех не менее действенный и полезный способ: луковые или чесночные ингаляции.

Натрите на мелкой терке репчатый лук или раздавите под прессом чеснок. 1 ст. л. кашицы либо чеснока, либо лука поместите в пустую стеклянную бутылку и хорошенько встряхните. Вдыхайте поочередно каждой ноздрей едкий воздух из бутылки, а выдыхайте ртом. Делайте ингаляции 5–6 раз в течение дня: ни грипп, ни насморк надолго не задержатся.

Если же вдыхать испарения лука или чеснока ртом, можно быстрее избавиться от боли в горле. Делая ингаляции в профилактических целях при слабом горле, можно избавиться от предрасположенности к заболеваниям горла и верхних дыхательных путей. А моя мама после ингаляций чувствует обострение зрения, и это тоже неудивительно, поскольку фитонциды чеснока и лука одинаково губительно действуют на возбудителей самых разных болезней. Для того чтобы зрение оставалось острым, надо почаще «плакать», очищая луковицу.

Лариса Константиновна Вершинина, г. Люберцы

На ваши вопросы отвечает Марина Степановна Матусевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры МВД РГПУ им. А.И. Герцена, директор Центра психологического консультирования «Спектр».



Не жалеть себя, а действовать!

Близкие стали часто меня упрекать: мол, постоянно жалуюсь на болячки, слишком себя жалею. Из-за этого я раздражаюсь и срываю на них гнев. Жена списывает все на старость, а дочь с зятем – на переизбыток свободного времени. Да, я пенсионер. Всю жизнь работал на государство. Так дайте, господа, наконец-то отдохнуть от работы! Не скрою, что в последнее время чувствую себя плохо. Но когда пытаюсь поделиться с близкими, встречаю лишь равнодушие и полное непонимание!

Юрий Петрович, пенсионер

Уважаемый Юрий Петрович, мне понравилось ваше оптимистичное отношение к жизни на пенсии. Действительно, сейчас самое время взять тайм-аут и отдохнуть. Близкие недовольны тем, что вы уделяете себе чересчур много внимания. Но жалеть и любить себя совершенно необходимо! Заботиться о своем здоровье должен каждый нормальный человек, и не только на пенсии. Есть такой хороший термин – «медицинская активность». Он означает, что человек должен интересоваться новинками медицины, новыми методами лечения, ежегодно проходить диспансеризацию. В благополучных странах многие уже понимают, насколько это важно. А еще все больше людей во всем мире стараются вести здоровый образ жизни, больше двигаться. Но если человек, вместо того чтобы действовать ради улучшения своего здоровья, лишь жалеет себя, то он в первую очередь наносит вред себе, любимому. Пытаясь «загрузить» себя и окружающих постоянными жалобами на болячки, можно сильно расшатать свою психику. Ведь это постоянный стресс, который нередко приводит к заболеваниям пищеварительной системы (особенно к гастриту, язве), а также к вегетососудистой дистонии и снижению иммунитета. Жалость к себе формирует у человека астенический тип реакций на любые внешние воздействия. Что это означает? При астенической реакции на стресс увеличивается выброс гормона ацетилхолина (его вырабатывают надпочечники), который еще называют «гормоном слабости». Чрезмерное его количество плохо влияет на сосуды. В результате их тонус ослабевает и давление падает. Нарушается работа вегетативной нервной системы, возникают так называемые панические атаки: вялость в руках и ногах, холодный пот, сердцебиение, низкая работоспособность, беспричинные страхи и отсутствие желания жить. Специалисты рекомендуют не жалеть себя, даже если вы уже заболели, а действовать. Иначе можно запустить болезни. Доказано, что течение и исход многих заболеваний на 85% зависят от нашего отношения к проблемам со здоровьем и психологического настроя. Старайтесь как можно меньше злиться на близких, кричать, копить обиды. Все это только ухудшает ваше здоровье. Не зря еще древние говорили: «Cor ne edito» – «Не грызи свое сердце».

К здоровью –

Все знают, что таблетки способны лишь облегчать симптомы болезни – восстановить ими здоровье невозможно. Сторонники нетрадиционной медицины призывают нас встать на путь здоровья, используя возможности, данные каждому организму от природы. Но люди продолжают болеть. Может быть, этот путь требует слишком больших затрат труда, энергии и воли? На вопросы «Лечебных писем» отвечает художник, медик и доктор философии в области педагогической психологии, член президиума Медицинской ассоциации народной медицины Ю.Ф. САВЕЛЬЕВ.

– Юрий Федорович, что привело вас, профессионального художника и скульптора, к нетрадиционным методам лечения и оздоровления?

– Много лет назад мне пришлось серьезно заняться собственным здоровьем. Более 9 лет я буквально «вытаскивал» себя из инвалидов 1-й группы (результат длительного химического отравления). Врачи меня наблюдали, но помочь ничем не могли. Надо было выбирать: доживать на мизерную пенсию или снова становиться полноценным человеком. Я выбрал последнее. Восстанавливал легкие, кишечник, позвоночник... Потихонечку себя вытащил и начал заниматься оздоровлением других.

– Какие методы вы используете?

– Те же методы, которые я сам когда-то освоил, использую теперь в своей лечебной практике. Туда входят дыхательные психотехники, оздоровительные тренировки, развивающие силу и пластику движений, траволечение. В них мягко вплетаются биоэнергетические методы, поскольку человек – это единая система, в которой все взаимосвязано. А в основе всего моего подхода к оздоровлению лежит творчество.

Я профессиональный художник, и мне удалось заметить, какие огромные возможности для восстановления здоровья человека несет в себе творчество, живопись.

– Но если больной, допустим, не умеет рисовать?

– Чем больше не умеет, тем лучше: эффект получается более заметным. В результате через свое собственное творчество человек переходит в какое-то новое для себя состояние. И психотравмирующие ситуации, которые привели его к болезни, уходят, а вместе с ними и болезнь.

Выяснились и другие интересные вещи. Оказывается, человек, стимулируя в себе новый вид творчества, не только оздоравливается, но и раскрывается как художник. Он сам удивляется, когда видит, какие работы он способен делать. Но самое поразительное, что делаются они за очень короткое время – не более 20-30 секунд! При арт-терапии сама работа занимает часы и даже более. А тут все происходит с несравнимо большей эффективностью и по результатам для здоровья, и по творчеству.

– Как вы этого добиваетесь?

– С помощью определенных психофизических упражнений и дыхательных психотехник можно помочь пациенту войти в новое для него состояние здорового человека – состояние, в котором все его болячки уходят, а сам он начинает рисовать. Поясню. У нас в мозгу за творческую деятельность отвечает правое полушарие. В обычном состоянии мы редко им пользуемся. Но если человеку дать определенные упражнения, позволяющие ему перейти в это правополушарное состояние, то он начинает творить.

– Какие упражнения для этого надо делать?

– Вот совсем простое. Сядьте, прислушиваясь к своему дыханию. Затем сделайте вдох как бы через кончик носа, направляя воздух, скажем, в самый низ живота. А теперь – на вдохе или на выдохе, как вам удобнее – попробуйте почувствовать, как снизу живота или из промежности на уровень головы поднимается вверх что-то приятное, какая-то субстанция. Вот она появилась в голове, и мы начинаем ее мягко раскручивать. Например, позволяем ей перетечь в левую половину головы. Она перетекла. Теперь оттуда позволяем перетечь в правую половину. Снова в левую. Чувствуете, как внутри что-то происходит? В черепной коробке мы ощущаем некую наполняющую ее субстанцию. Теперь пускай эта субстанция, заполнившая голову, мягко стекает вниз и заполняет все тело. Ощущаете, как что-то меняется в вас?

– Да, какие-то изменения происходят, только трудно описать словами.

– Правильно. Меняется ритм дыхания, пульсация, могут появиться какие-то вибрации в теле. Идет гармонизация всех жизненно важных органов. Если теперь вам дать в руки краски и бумагу и предложить изобразить свое состояние в течение 20 секунд, то вы это сделаете. Мы специально ограничиваем наших учеников во времени, чтобы им некогда было включить рациональную часть своего мозга и подумать, какую краску взять, какую технику использовать... Нужно просто заполнить лист каким-то цветом или цветами. Техника рисования здесь не принципиальна. Важно, что человек начинает все это делать, выплескивать на лист бумаги самого себя.

– И в чем состоит эффект?

– Мы продолжаем работать, менять состояние человека дальше. И непосредственно на бумаге видим, как уходит болезнь. Например, сначала палитра может быть серая, какого-то неприятного цвета, грязных тонов. Но потихонечку она освежается, становится ярче, насыщеннее, интереснее, и в итоге – оздоровление. Это самый доступный и очень простой метод – написать свое состояние.

Но есть определенные упражнения, которые позволяют уже целенаправленно творить – не столько с целью изменения своего состояния, сколько с целью творения как такового. Например, выразить на бумаге свои ощущения от просмотра репродукции картины, скажем, Матисса или Пикассо. На это тоже дается 20-30 секунд. И так на каждую картину.

Человек выражает свое собственное состояние, свое отношение к тому, что ему было предложено. И иногда такие чудеса получаются!

– В каких случаях эти методы помогают?

– Большинство серьезных заболеваний, нарушений психики и физиологии связано с психотравмирующими ситуациями, какими-то жизненными трагедиями и т.п. Поэтому методы устранения последствий психотравмы с помощью творчества оказываются очень эффективными. Как правило, оздоровление происходит уже за несколько сеансов. А запомнив и испробовав на себе метод, человек уже дальше работает над своим состоянием сам. Он может потом стать

через творчество



народным художником или пойти дальше профессионально обучаться живописи. Но главное – он получил оздоровление. Его организм в своем новом состоянии начинает сам себя лечить.

– А как вы используете травы?

– Во-первых, каждое растение нарабатывает какие-то свои возможности. Есть травы, которые растут прямо на голых скалах, в зоне альпийских лугов или даже выше. Летом там +35° С или даже +40° С, зимой до –50° С. Дождь, снег, ветер. Жизненная сила этих растений огромна, и ее можно передать человеку.

Во-вторых, любая трава делится с нами информацией, полученной от земли и из космоса. Даже прикасаясь пальцами к пакетику с травой, мы снимаем информацию о том месте, где эти травы росли, и о том, что они переживали, что в себе несут. Причем для того, чтобы получить от травы информацию, ее даже не обязательно заваривать. Иногда достаточно хоть однажды подержать ее в руках, понюхать. А потом просто это растение себе представить...

– Как можно почувствовать действие воображаемого растения?

– Мы можем не знать, как данное растение работает. Но оно уже включает в орбиту своего действия те органы и системы человека, в которых оно готово ему помочь. Понаблюдайте за собой, думая об этом растении, и вы почувствуете, что внутри что-то начинает происходить.

Практика показала, что сначала к тебе идет информация о растении, а потом ты можешь его взять и реально попробовать, или не взять, потому что чувствуешь – нет, не хочу.

Так работают целители-травники, в отличие от фитотерапевтов. Фитотерапевт определяет, каких химических элементов или веществ не хватает организму, и добавляет их в виде отваров, настоев разных сборов и т.д. Порой эти сборы насчитывают по 20-30 трав. А травник-целитель подбирает одну, реже 2-3 травы для данного конкретного человека. К тому же травы между собой должны «подружиться». Подобрать 2-3 растения, которые «дружат» друг с другом, можно. Но 20 трав можно сочетать, только если не задумываться, подходят ли они друг к другу.

– Выходит, что человек как живая система реагирует на все, что его окружает, даже на то, чего он не видит и не слышит?

– Обязательно реагирует. Надо научиться слушать самого себя – тогда легче будет ориентироваться в этом мире, в том числе в плане оздоровления. Мы на курсах пытаемся показать человеку, что, меняя что-то в себе, мы можем изменить саму ситуацию. Ведь болячка появилась не на пустом месте, а в результате твоих собственных действий. Не туда встал, не то съел, не то подумал... Тонко отслеживая эти отклонения, мы, скорее всего, можем и что-то изменить. Если же мы ничего не собираемся менять в своей жизни – ни привычек, ни режима, ни жизненных ориентиров, то ситуацию изменить невозможно. Она будет такой, какая есть.

– Расскажите, пожалуйста, о дыхательных психотехниках. Это, наверное, очень сложно?

– Дыхательных техник много, но главное, чему мы обучаем на курсах – научиться следовать природе, а это очень просто. Понаблюдайте, как дышат маленькие дети. У них диафрагмальное дыхание. Положите себе одну руку на грудь, другую на живот и посмотрите, какая область у вас поднимается при вдохе. Если это верхняя часть груди, то основная нагрузка приходится на сердечно-сосудистую систему, в частности на сердце и на щитовидную железу. И тогда понятно, откуда у вас аритмия, тахикардия, проблемы со щитовидной железой. Если же у вас нормальное диафрагмальное дыхание (при вдохе выпячивается живот), то можно быстро идти, быстро бежать, и одышки никогда не будет.

– Как научиться дышать диафрагмой?

– Можно, следя за тем, чтобы вдох делался животом, приучить себя идти на 4 счета, или вместо счета делать вдох под левую ногу и выдох тоже под левую ногу. При подъеме на лестницу считай: поднялся на 3 ступеньки – вдох, на 4 ступеньки – выдох. Даже люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, наблюдая за своим дыханием и как-то организуя его, могут освободиться от серьезных проблем. Самое трудное здесь – первый шаг, то есть заставить себя заниматься. И столь же труден второй шаг: делать это систематически. Но если эти два шага сделаны, то дальше уже все просто. Потратив 15-20 минут в день на себя, ты нормализуешь сон, уберешь головную боль и т.д. Даже небольшие усилия могут реально повлиять на ситуацию.

– Можете привести какое-нибудь упражнение из дыхательных психотехник?

– Вот самое простое. Делаете вдох как бы через кончик носа, направляя воздух в проблемную область легких. А на выдохе вы говорите «ням-ням-ням-ням-ням». Или любую другую фразу, аффирмацию и т.д. И стараетесь делать это на долгом выдохе. Во-первых, ваше внимание переключается с болезненного состояния на дыхание, а во-вторых, действительно меняется сам ритм дыхания. Мы начинаем дышать по-другому, а это нам и нужно.

– С чего начать перемены в своей жизни?

– Проснувшись утром, не вскакивайте, как ванька-встанька, а сделайте упражнение «ласковый котенок», то есть потянитесь с полным удовольствием. После этого сделайте другое упражнение, «солнышко». Улыбнитесь солнышку, даже если у вас окна выходят на северную сторону и на улице мгла – ведь вы же знаете, что солнце там есть! А теперь вставайте с любой ноги и приступайте к обычным утренним процедурам.

Беседовал Александр Герц

ГАСТРИТ – НЕ ШУТКА

Если бы я задумывалась о здоровье, когда оно у меня еще было, то не заработала бы столько проблем. Иногда после тяжелой пищи у меня стал побаливать живот, и врачи заподозрили гастрит. Но я сначала не придала этому серьезного значения. На диету садиться не стала, никаких лекарств не принимала, даже про средства народной медицины ни разу не задумалась. Живот по-прежнему иногда болел, появлялась тошнота, а я успокаивала себя и говорила, что такое у всех бывает. Убеждала родных, что просто в очередной раз съела что-то несвежее или жирное.

Так прошло несколько лет, и я даже не заметила, что приступы стали повторяться все чаще. Стоило съесть жареного мяса, салата оливье или просто жирного бульона, как живот начинал выдавать фортели. Иногда всю ночь не могла уснуть от тошноты или боли.

А потом моя жизнь неожиданно перевернулась. Прямо с работы я переместилась в больницу с острым приступом язвы. Сначала, конечно, не знала, что это язва. Просто началась резкая боль, от которой я чуть не упала. Коллеги вызвали карету «скорой помощи», и врачи срочно увезли меня с подозрением на приступ язвы. Диагноз подтвердился, и началась другая жизнь.

Больница, врачи, анализы, строжайшая диета, бесконечные лекарства... Самое обидное то, что всего этого могло бы и не быть, хватись я пораньше!

Моя безалаберность привела к язве, а ведь начиналось все с гастрита, который вполне можно было вылечить, обойдясь малыми жертвами. Конечно, параллельно с лекарствами я использовала все возможности народной медицины. Слишком сильным оказалось впечатление от приступа, и уж я постаралась найти самые лучшие средства.

- Сразу же стала пить семена льна, которые обволакивают слизистую желудка и прекрасно снимают боль. Заливала стаканом воды 1 ст. л. семян и кипятила на маленьком огне, иногда помешивая, до тех пор, пока отвар не становился как жидкий кисель. Пила его по 0,5 стакана, независимо от приема еды. В первые два дня принимала семена льна 7–8 раз в день, а потом еще 3 дня – 5 раз в день.
- Из-за болезни решила поменять питьевой режим. Еще в больнице стала пить по 1 ст. л. чистой воды каждые полчаса, но между приемами пищи. И в целом начала пить больше.
- Чтобы восстановить слизистую оболочку, быстрее зарубцевать язву, купила трехлитровую банку хорошего меда. Просто растворяла в стакане теплой воды 2 ст. л. меда. Пить мед надо было именно с теплой водой (температура 37–38 градусов), так как у меня повышенная кислотность. А при низкой кислотности его рекомендуется растворять в холодной воде. Принимала раствор за 1,5–2 часа до завтрака и обеда, а вечером – через 3 часа после ужина. Первый медовый курс провела после выписки из больницы в течение 2 месяцев. Это сделало желудочный сок не таким агрессивным и быстрее заживило язву. Через 4 месяца повторила двухмесячный курс приема меда – для закрепления результата.

Язва зарубцевалась, и я чувствую себя хорошо. Соблюдаю диету, но уже не такую строгую, как в начале болезни. Теперь ем мелко нарезанные тушеные овощи, каши, но супы пока – только вегетарианские. Фрукты – в компотах и не кислые, а хлеб не ем. Для котлет специально купила пароварку и готовлю их из телятины.

Жизнь потихоньку налаживается. Но сколько времени и здоровья я потеряла из-за того, что не обратила внимания на желудок раньше!

Вубова Наталья Романовна, г. Саранск

ПОБЕДИМ ПРОСТАТИТ!

У мужа нашли простатит, но, к счастью, на очень ранней стадии. Обнаружили болезнь случайно, и он сразу не осознал степень опасности. Ничего ведь не болело, простатит никак себя не проявлял. У нас с мужем очень нежные и доверительные отношения, поэтому я решила серьезно поговорить с ним о здоровье и нашем будущем. С мужской силой у него никогда проблем не было. Но ведь стоит раз-другой не обратить внимания на проблему – и болезнь усилится, а потом избавиться от комплексов будет уже непросто.

В результате мы решили, что подлечиться все-таки надо. Я стала каждый день заваривать шиповник и попросила мужа пить его регулярно. Давила на то, что в этих плодах много витаминов, и настой в любом случае принесет огромную пользу.

Заливала 0,5 л кипятка 2 ст. л. плодов шиповника и давала настояться в теплом месте 8 часов. Обычно я просто накрывала посуду с настоем тканью и оставляла на ночь. Утром процеживала и наливала мужу половину стакана. Он пил шиповник 2 раза в день после еды всю весну.

Врач сказал, что состояние предстательной железы заметно улучшилось, но мы продолжили лечение, используя корни лопуха. Еще осенью я собрала лопух – думала укрепить волосы. Но когда выяснила, что он помогает от простатита, сразу же начала заваривать и мужу.

Брала 1 ст. л. измельченных корней, заливала 2 стаканами воды, кипятила на маленьком огне 10 минут, а потом процеживала. Муж пил отвар по 3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой утром, после возвращения с работы и ближе к ночи. По выходным удавалось принимать его 4 раза, а в будни – только 3.

Чтобы улучшить кровообращение в области предстательной железы, врач велел делать мужу упражнение – по 100-150 раз втягивать и напрягать на вдохе анус, а на выдохе – расслаблять. Упражнение простое, но оказывает отличное профилактическое действие.

Болезнь отступила, и я горжусь этим. Некоторые мужчины боятся признаться в том, что у них простатит. Они переживают, стесняются, поэтому и не лечатся. Их невозможно добровольно загнать к врачу, особенно если ничего не болит. Они все ждут, когда простатит станет явным. А мой муж сразу же вылечил болезнь. Мы не допустили осложнений!

Нина, г. Ярославль

Заболевания дыхательной системы

Аденоиды: июнь, № 11, с. 18-19. Ноябрь, № 21, с. 32.

Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: январь, № 1, с. 8, 19. Февраль, № 2, с. 4, 9. Февраль, № 3, с. 28. Март, № 5, с. 4. Апрель, № 6, с. 9, 19. Апрель, № 7, с. 20-21. Май, № 9, с. 28. Июнь, № 11, с. 10, 22. Июль, № 13, с. 4, 9, 10, 11. Август, № 16, с. 28. Сентябрь, № 18, с. 10. Октябрь, № 19, с. 34, 35. Октябрь, № 20, с. 20, 36. Декабрь, № 23, с. 9, 36. Декабрь, № 24, с. 8, 36. Декабрь, № 25, с. 14.

Апноэ (остановка дыхания), храп: июль, № 13, с. 24-25. Август, № 15, с. 12. Ноябрь, № 22, с. 42.

Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический): январь, № 1, с. 8, 9, 12, 13. Февраль, № 3, с. 10. Апрель, № 6, с. 8, 22. Апрель, № 7, с. 14. Май, № 9, с. 12. Май, № 10, с. 5, 9, 30. Июль, № 14, с. 34. Август, № 15, с. 28. Сентябрь, № 17, с. 30. Сентябрь, № 18, с. 22. Октябрь, № 20, с. 35. Ноябрь, № 21, с. 9, 14. Ноябрь, № 22, с. 26. Декабрь, № 25, с. 4.

Простуда: январь, № 1, с. 8, 12, 20. Февраль, № 2, с. 4, 8. Февраль, № 3, с. 10. Апрель, № 6, с. 4. Апрель, № 8, с. 10, 16, 19, 22. Май, № 9, с. 10, 22, 26. Май, № 10, с. 9, 30. Июнь, № 11, с. 4, 6, 8. Июнь, № 12, с. 9. Август, № 15, с. 28. Сентябрь, № 18, с. 4, 10, 13. Октябрь, № 19, с. 5, 32. Октябрь, № 20, с. 9, 13, 20, 26. Ноябрь, № 21, с. 4, 8, 37. Ноябрь, № 22, с. 4, 14. Декабрь, № 23, с. 4, 9. Декабрь, № 24, с. 10. Декабрь, № 25, с. 14.

Болезни бронхов и легких

Бронхиальная астма: апрель, № 6, с. 4, 8. Май, № 9, с. 8. Июнь, № 11, с. 12. Июнь, № 12, с. 28. Июль, № 13, с. 9. Август, № 15, с. 31. Август, № 16, с. 8. Сентябрь, № 17, с. 12, 26. Сентябрь, № 18, с. 9. Ноябрь, № 22, с. 11.

Бронхит: февраль, № 3, с. 8. Март, № 4, с. 5. Март, № 5, с. 4. Апрель, № 6, с. 9. Апрель, № 7, с. 16. Апрель, № 8, с. 9. Май, № 9, с. 22. Июль, № 13, с. 9, 10. Июль, № 14, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 10. Октябрь, № 19, с. 37. Октябрь, № 20, с. 4. Ноябрь, № 21, с. 4. Ноябрь, № 22, с. 26. Декабрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 24, с. 8, 10.

Кашель: январь, № 1, с. 8, 10, 20. Февраль, № 2, с. 6, 8. Февраль, № 3, с. 8. Апрель, № 6, с. 16, 28. Апрель, № 7, с. 28. Апрель, № 8, с. 10. Май, № 9, с. 10. Май, № 10, с. 4. Июнь, № 11, с. 29. Июль, № 13, с. 9. Июль, № 14, с. 8, 28. Август, № 15, с. 28. Сентябрь, № 18, с. 28. Октябрь, № 20, с. 10. Ноябрь, № 21, с. 14, 21. Ноябрь, № 22, с. 34. Декабрь, № 23, с. 36. Декабрь, № 24, с. 8, 28. Пневмония: февраль, № 2, с. 13. Август, № 16, с. 9. Декабрь, № 24, с. 8.

Туберкулез: январь, № 1, с. 13. Февраль, № 2, с. 8, 29. Август, № 16, с. 9. Ноябрь, № 21, с. 9, 21.

Другие болезни бронхов и легких: январь, № 1, с. 9. Апрель, № 7, с. 8. Апрель, № 8, с. 19. Июнь, № 11, с. 7. Июль, № 13, с. 9. Октябрь, № 19, с. 24. Октябрь, № 20, с. 40. Декабрь, № 23, с. 8, 9. Декабрь, № 25, с. 4, 8, 17.

Заболевания пищеварительной системы

Болезни желудка

Гастрит: январь, № 1, с. 20. Апрель, № 6, с. 19. Апрель, № 8, с. 9. Май, № 10, с. 9. Июнь, № 12, с. 28. Июль, № 14, с. 16. Август, № 15, с. 4, 23, 24. Сентябрь, № 18, с. 22. Октябрь, № 19, с. 26. Декабрь, № 25, с. 14, 30.

Отсутствие аппетита: сентябрь, № 17, с. 13.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: февраль, № 2, с. 8. Март, № 4, с. 16. Март, № 5, с. 10. Апрель, № 6, с. 19. Апрель, № 7, с. 22. Май, № 9, с. 16. Май, № 10, с. 8, 9. Июнь, № 11, с. 12. Июль, № 13, с. 9, 21. Июль, № 14, с. 16, 32. Сентябрь, № 18, с. 8, 9. Октябрь, № 19, с. 4, 37. Ноябрь, № 21, с. 26, 36. Ноябрь, № 22, с. 10, 21. Декабрь, № 24, с. 9, 12.

Другие болезни желудка, пищевода: январь, № 1, с. 13. Февраль, № 2, с. 4, 28. Февраль, № 3, с. 6, 23. Март, № 5, с. 23, 28. Апрель, № 8, с. 10, 28. Май, № 9, с. 8. Май, № 10, с. 18. Июнь, № 12, с. 9, 11, 19. Июль, № 13, с. 6. Июль, № 14, с. 24. Август, № 15, с. 5. Август, № 16, с. 4, 11, 19. Сентябрь, № 17, с. 13, 26. Сентябрь, № 18, с. 8. Октябрь, № 20, с. 12, 36. Ноябрь, № 21, с. 9, 36. Ноябрь, № 22, с. 8.

Болезни кишечника

Глисты (гельминтоз), паразиты: февраль, № 2, с. 8. Апрель, № 7, с. 15, 23. Май, № 10, с. 8. Июнь, № 12, с. 25. Сентябрь, № 17, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 9. Октябрь, № 19, с. 17, с. 35. Ноябрь, № 21, с. 8.

Диарея: июнь, № 12, с. 4, 25. Июль, № 13, с. 8. Июль, № 14, с. 4, 30. Август, № 16, с. 29. Ноябрь, № 21, с. 9. Декабрь, № 23, с. 10.

Дивертикулез: Март, № 5, с. 14.

Дисбактериоз: январь, № 1, с. 9. Май, № 9, с. 28. Сентябрь, № 17, с. 23. Сентябрь, № 18, с. 34. Ноябрь, № 21, с. 16.

Запор: апрель, № 6, с. 12. Апрель, № 7, с. 9. Май, № 9, с. 9. Май, № 10, с. 9. Июнь, № 12, с. 6. Июль, № 13, с. 18. Август, № 15, с. 8. Октябрь, № 19, с. 8, 14. Ноябрь, № 21, с. 13.

Колит: январь, № 1, с. 20. Февраль, № 2, с. 8. Апрель, № 6, с. 10, 30. Июнь, № 11, с. 28. Ноябрь, № 22, с. 4. Декабрь, № 23, с. 10.

Метеоризм: январь, № 1, с. 9, 13. Апрель, № 7, с. 28. Июнь, № 11, с. 11.

Полипы: сентябрь, № 18, с. 9.

Другие болезни кишечника: февраль, № 3, с. 23. Март, № 4, с. 18. Март, № 5, с. 22. Апрель, № 7, с. 15. Апрель, № 8, с. 26. Май, № 10, с. 28. Июнь, № 11, с. 9, 11. Июль, № 14, с. 5. Июль, № 14, с. 10. Август, № 15, с. 8. Август, № 16, с. 12, 19. Сентябрь, № 18, с. 9. Октябрь, № 19, с. 16. Октябрь, № 20, с. 8. Декабрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 25, с. 17.

Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы

Гепатит: апрель, № 7, с. 19, 24. Май, № 9, с. 12. Июль, № 13, с. 8. Ноябрь, № 21, с. 21.

Дискинезия желчевыводящих путей: февраль, № 2, с. 18. Апрель, № 6, с. 16. Июнь, № 11, с. 14. Июль, № 13, с. 10. Август, № 15, с. 8, 26.

Желчнокаменная болезнь: Март, № 5, с. 12. Апрель, № 8, с. 13. Июль,

№ 13, с. 15. Август, № 16, с. 8. Декабрь, № 23, с. 8. Декабрь, № 24, с. 10.

Панкреатит: февраль, № 2, с. 9. Апрель, № 6, с. 10, 19, 22. Август, № 16, с. 10, 14. Октябрь, № 20, с. 12.

Холецистит: февраль, № 2, с. 29. Апрель, № 7, с. 19. Май, № 9, с. 14. Май, № 10, с. 22. Июнь, № 11, с. 8. Июнь, № 11, с. 14. Октябрь, № 20, с. 32. Ноябрь, № 22, с. 16, 28, 36.

Цирроз: февраль, № 3, с. 9.

Другие болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы: февраль, № 2, с. 4. Февраль, № 3, с. 5, 18. Март, № 4, с. 23, 24. Март, № 5, с. 28. Апрель, № 6, с. 9. Апрель, № 8, с. 16. Май, № 9, с. 15. Июнь, № 11, с. 14. Июль, № 13, с. 11. Август, № 15, с. 23, 26. Август, № 16, с. 5, 8, 11, 12, 19. Сентябрь, № 18, с. 16. Октябрь, № 19, с. 14. Октябрь, № 20, с. 26. Ноябрь, № 22, с. 11, 12, 16. Декабрь, № 23, с. 17. Декабрь, № 24, с. 14. Декабрь, № 25, с. 5, 17.

Заболевания мочевыделительной системы

Киста, поликистоз почек: февраль, № 2, с. 9, 10. Март, № 5, с. 4. Май, № 9, с. 8.

Мочекаменная болезнь: март, № 4, с. 28. Март, № 5, с. 22. Май, № 10, с. 10. Август, № 16, с. 32. Октябрь, № 19, с. 10. Ноябрь, № 21, с. 21. Ноябрь, № 22, с. 11.

Пиелонефрит: февраль, № 3, с. 8, 18. Май, № 9, с. 4. Июль, № 13, с. 8. Август, № 15, с. 10, 31. Октябрь, № 19, с. 9.

Хроническая почечная недостаточность: январь, №1, с. 4.

Другие болезни почек: февраль, № 2, с. 14. Февраль, № 3, с. 26. Март, № 4, с. 8, 10, 16, 29. Март, № 5, с. 8. Апрель, № 6, с. 24. Апрель, № 7, с. 19. Июнь, № 11, с. 23. Июнь, № 12, с. 15. Июль, № 13, с. 7, 11. Август, № 15, с. 5. Август, № 16, с. 4, 12. Сентябрь, № 17, с. 10, 25, 30. Сентябрь, № 18, с. 22. Ноябрь, № 22, с. 30. Декабрь, № 23, с. 7. Декабрь, № 24, с. 36. Декабрь, № 25, с. 17.

Цистит и другие болезни мочевого пузыря: январь, № 1, с. 5. Март, № 4, с. 8, 16. Март, № 5, с. 8. Май, № 9, с. 4, 19. Май, № 10, с. 8. Июнь, № 11, с. 13. Июнь, № 12, с. 8, 31. Июль, № 13, с. 8, 9, 14. Август, № 15, с. 19. Август, № 16, с. 5, с. 11. Октябрь, № 20, с. 4. Ноябрь, № 21, с. 4, 10, 21. Декабрь, № 25, с. 8.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Аритмия: июнь, № 11, с. 13. Июнь, № 12, с. 9. Июль, № 14, с. 6. Август, № 15, с. 6. Сентябрь, № 17, с. 4. Октябрь, № 19, с. 14. Ноябрь, № 22, с. 5.

Атеросклероз: январь, № 1, с. 26. Февраль, № 2, с. 6, 8. Март, № 5, с. 15. Апрель, № 7, с. 23. Апрель, № 8, с. 13. Июнь, № 11, с. 9, 16. Июль, № 14, с. 24. Сентябрь, № 17, с. 7, 24. Октябрь, № 19, с. 10. Октябрь, № 20, с. 8, 12. Декабрь, № 23, с. 10. Декабрь, № 24, с. 9.

Гипертония: март, № 4, с. 5, 29. Март, № 5, с. 13. Апрель, № 6, с. 9, 16, 28. Апрель, № 7, с. 13, 23. Май, № 9, с. 5, 19. Май, № 10, с. 4, 9. Июнь, № 12, с. 8, 16. Июль, № 13, с. 4, 18. Июль, № 14, с. 28. Август, № 15, с. 8, 9, 23. Август, № 16, с. 12. Сентябрь, № 17, с. 24. Сентябрь, № 18, с. 5, 22, 31. Октябрь, № 20, с. 8, 12. Ноябрь, № 21, с. 36. Декабрь, № 24, с. 9, 16.

Гипотония: апрель, № 6, с. 23. Июнь, № 11, с. 22. Октябрь, № 20, с. 36.

Инсульт: январь, № 1, с. 10, 13. Февраль, № 3, с. 13. Апрель, № 8, с. 12. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 23, с. 10. Декабрь, № 24, с. 30. Декабрь, № 25, с. 27.

Инфаркт: февраль, № 3, с. 13. Апрель, № 8, с. 5, 12. Июнь, № 12, с. 9. Август, № 15, с. 10, 30. Сентябрь, № 18, с. 6. Декабрь, № 23, с. 6. Деабрь, № 25, с. 32

Ишемическая болезнь: март, № 4, с. 28. Апрель, № 8, с. 7. Июнь, № 12, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 4. Декабрь, № 24, с. 34.

Облитерирующий эндартериит: сентябрь, № 17, с. 14.

Стенокардия (грудная жаба): сентябрь, № 17, с. 13. Сентябрь, № 18, с. 16, 28. Октябрь, № 20, с. 9, 14.

Другие болезни сердца и артерий: январь, № 1, с. 4, 18. Февраль, № 2, с. 14, 20, 23. Февраль, № 3, с. 11, 13. Март, № 4, с. 17, 29. Март, № 5, с. 8. Апрель, № 6, с. 19. Апрель, № 7, с. 10. Апрель, № 8, с. 7, 12, 19, 28. Май, № 9, с. 8, 26. Май, № 10, с. 10. Июнь, № 11, с. 4, 10. Июнь, № 12, с. 12, 34. Июль, № 13, с. 6, 20. Июль, № 14, с. 14, 31. Август, № 15, с. 12. Август, № 16, с. 5, 10, 30. Сентябрь, № 17, с. 10. Сентябрь, № 18, с. 5, 24, 30. Октябрь, № 19, с. 4, 5, 37. Октябрь, № 20, с. 4, 8, 12, 36. Ноябрь, № 21, с. 9, 10, 30, 40-41. Ноябрь, № 22, с. 4. Декабрь, № 24, с. 10, 26. Декабрь, № 25, с. 17.

Болезни вен

Варикозное расширение вен: январь, № 1, с. 7. Февраль, № 2, с. 9. Февраль, № 3, с. 8. Март, № 5, с. 12. Апрель, № 7, с. 19. Апрель, № 8, с. 5 Май, № 10, с. 9. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 14, с. 12. Август, № 15, с. 5, 8. Август, № 16, с. 8. Сентябрь, № 17, с. 8, 10. Октябрь, № 19, с. 10. Октябрь, № 20, с. 9. Ноябрь, № 21, с. 10. Ноябрь, № 22, с. 14, 36. Декабрь, № 23, с. 12. Декабрь, № 24, с. 8. Декабрь, № 25, с. 30.

Геморрой: февраль, № 3, с. 8. Май, № 10, с. 28-29. Август, № 16, с. 19. Сентябрь, № 18, с. 19. Октябрь, № 20, с. 12. Ноябрь, № 22, с. 29.

Тромбофлебит: апрель, № 8, с. 5. Июль, № 14, с. 23. Август, № 16, с. 8. Октябрь, № 20, с. 10. Ноябрь, № 21, с. 9. Декабрь, № 24, с. 8.

Другие болезни сосудов: март, № 4, с. 5. Март, № 5, с. 5. Апрель, № 6, с. 4. Апрель, № 8, с. 5. Май, № 9, с. 28. Май, № 10, с. 8. Июнь, № 12, с. 31. Август, № 15, с. 4. Август, № 16, с. 4, 12. Сентябрь, № 17, с. 9, 14. Октябрь, № 20, с. 4, 12, 14, 23. Ноябрь, № 22, с. 34. Декабрь, № 23, с. 8, 9.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Болезни костей: август, № 15, с. 14, 19. Октябрь, № 20, с. 9.

Плоскостопие: март, № 4, с. 22. Декабрь, № 24, с. 8. Декабрь, № 25, с. 9.

Остеопороз: февраль, № 2, с. 22. Февраль, № 3, с. 20. Май, № 10, с. 10, 18. Июль, № 14, с. 26. Ноябрь, № 21, с. 8.

Переломы: январь, № 1, с. 6. Август, № 15, с. 18. Ноябрь, № 22, с. 30. Декабрь, № 25, с. 4.

Сколиоз и другие болезни позвоночника: январь, № 1, с. 15, 26. Февраль, № 3, с. 8. Май, № 10, с. 24. Июнь, № 12, с. 9. Июль, № 14, с. 4, 12. Август, № 16, с. 30. Сентябрь, № 18, с. 20-21, 26. Октябрь, № 19, с. 40. Декабрь, № 23, с. 12.

Шпоры костные: февраль, № 3, с. 28. Апрель, № 7, с. 9. Май, № 10, с. 5. Июль, № 13, с. 13. Август, № 15, с. 14. Сентябрь, № 18, с. 8. Ноябрь, № 22, с. 8. Декабрь, № 24, с. 36. Декабрь, № 25, с. 9.

Болезни мышц

Грыжа, судороги и другие болезни мышц: январь, № 1, с. 7, 20. Февраль, № 2, с. 5. Март, № 4, с. 4. Апрель, № 7, с. 8. Апрель, № 8, с. 10. Май, № 9, с. 14. Май, № 10, с. 14. Июнь, № 11, с. 11. Июль, № 13, с. 4, 14. Август, № 15, с. 19. Сентябрь, № 17, с. 16. Сентябрь, № 18, с. 19. Октябрь, № 19, с. 13. Октябрь, № 20, с. 9. Декабрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 25, с. 8.

Болезни суставов

Артрит, полиартрит: январь, № 1, с. 7, 8. Февраль, № 2, с. 23. Февраль, № 3, с. 23, 25, 30. Апрель, № 6, с. 8, 12. Апрель, № 8, с. 5, 26. Май, № 9, с. 10. Май, № 10, с. 19. Июль, № 13, с. 13. Август, № 15, с. 10. Октябрь, № 20, с. 24. Ноябрь, № 21, с. 21 Декабрь, № 23, с. 14. Декабрь, № 24, с. 10, 14.

Артроз: январь, № 1, с. 7. Март, № 5, с. 11. Апрель, № 6, с. 12. Май, № 9, с. 26. Май, № 10, с. 8. Июнь, № 12, с. 8. Октябрь, № 20, с. 24.

Ревматизм: апрель, № 7, с. 4, 8, 10. Апрель, № 8, с. 9. Май, № 10, с. 22. Июль, № 14, с. 8, 23. Август, № 15, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 9. Ноябрь, № 21, с. 10. Декабрь, № 24, с. 34.

Другие болезни суставов: январь, № 1, с. 8. Февраль, № 2, с. 10, 25. Февраль, № 3, с. 28. Март, № 4, с. 9, 17. Март, № 5, с. 11. Апрель, № 6, с. 16. Апрель, № 7, с. 16. Апрель, № 8, с. 4, 12, 22, 28. Май, № 9, с. 28. Июнь, № 11, с. 9, 28. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 13, с. 9, 22. Июль, № 14, с. 26. Август, № 15, с. 19. Сентябрь, № 17, с. 8, 28. Сентябрь, № 18, с. 8, 19, 20-21. Октябрь, № 19, с. 26. Октябрь, № 20, с. 9, 23, 24, 34. Ноябрь, № 22, с. 5, 9. Декабрь, № 23, с. 8, 12, 40-41. Декабрь, № 24, с. 8, 10, 13, 16, 36. Декабрь, № 25, с. 5, 8.

Заболевания половых органов

Мужские болезни

Аденома предстательной железы: февраль, № 3, с. 11. Апрель, № 7, с. 26. Апрель, № 8, с. 8. Октябрь, № 19, с. 13. Ноябрь, № 22, с. 38. Декабрь, № 25, с. 8.

Импотенция: март, № 4, с. 16, 34-35. Август, № 16, с. 8. Сентябрь, № 17, с. 4, 11. Сентябрь, № 18, с. 7. Декабрь, № 23, с. 28. Декабрь, № 24, с. 9.

Простатит: февраль, № 3, с. 11, 16, 22. Март, № 4, с. 16. Август, № 16, с. 23. Сентябрь, № 18, с. 19. Октябрь, № 19, с. 13. Декабрь, № 23, с. 4, 8. Декабрь, № 25, с. 8, 34.

Другие мужские болезни: апрель, № 6, с. 24.

Женские болезни

Аменорея (нарушение цикла): март, № 4, с. 23. Июль, № 14, с. 10.

Бесплодие: апрель, № 6, с. 8. Август, № 15, с. 9. Сентябрь, № 17, с. 14. Октябрь, № 19, с. 35. Декабрь, № 24, с. 9.

Воспаление придатков, матки: март, № 4, с. 8. Март, № 5, с. 8, 16. Май, № 9, с. 16. Август, № 16, с. 11, 23. Сентябрь, № 18, с. 10.

Киста, поликистоз яичников: июль, № 14, с. 10. Август, № 16, с. 9.

Климакс: январь, № 1, с. 13. Июнь, № 12, с. 30. Июль, № 13, с. 19. Август, № 16, с. 30. Сентябрь, № 17, с. 23. Декабрь, № 23, с. 16. Декабрь, № 24, с. 8.

Мастопатия, мастит (грудница), доброкачественные опухоли молочной железы: апрель, № 7, с. 7. Август, № 15, с. 8. Ноябрь, № 21, с. 14. Декабрь, № 25, с. 9.

Метроррагия (маточные кровотечения): апрель, № 7, с. 19. Май, № 10, с. 10. Июнь, № 11, с. 11.

Миома, фиброма матки и молочной железы: апрель, № 6, с. 8. Июнь, № 11, с. 16. Июнь, № 12, с. 9. Август, № 16, с. 10. Октябрь, № 20, с. 16. Декабрь, № 23, с. 14.

Недостаточная лактация: январь, № 1, с. 13.

Эндометриоз: июнь, № 11, с. 15. Сентябрь, № 17, с. 14.

Эрозия шейки матки: апрель, № 6, с. 19. Май, № 9, с. 8. Декабрь, № 25, с. 8.

Другие гинекологические заболевания: февраль, № 3, с. 11. Март, № 4, с. 14 Апрель, № 6, с. 15. Апрель, № 8, с. 9. Май, № 10, с. 24. Июль, № 13, с. 22. Август, № 15, с. 8, 15. Август, № 16, с. 12. Сентябрь, № 18, с. 10, 19. Октябрь, № 20, с. 35. Ноябрь, № 21, с. 16. Декабрь, № 23, с. 8, 9.

Заболевания эндокринной системы

Диабет сахарный: январь, № 1, с. 13, 20, 28. Февраль, № 2, с. 4, 8, 12, 18. Февраль, № 3, с. 16. Март, № 4, с. 9, 17. Апрель, № 6, с. 23. Апрель, № 7, с. 12. Апрель, № 8, с. 7, 16, 22. Май, № 9, с. 4, 7, 30. Май, № 10, с. 5. Июнь, № 12, с. 9, 13. Июль, № 14, с. 9, 28. Август, № 16, с. 13. Сентябрь, № 17, с. 5. Сентябрь, № 18, с. 6, 16, 30. Октябрь, № 19, с. 13. Ноябрь, № 21, с. 36. Ноябрь, № 22, с. 35. Декабрь, № 23, с. 26. Декабрь, № 24, с. 17. Декабрь, № 25, с. 16.

Болезни щитовидной железы: февраль, № 2, с. 34. Март, № 4, с. 29. Апрель, № 6, с. 28. Май, № 9, с. 5, 14, 19. Май,

№ 10, с. 15. Июнь, № 12, с. 22. Июль, № 13, с. 9. Июль, № 14, с. 14. Август, № 16, с. 11. Сентябрь, № 17, с. 9, 18, 25. Сентябрь, № 18, с. 16. Октябрь, № 19, с. 4, 8. Ноябрь, № 22, с. 42. Декабрь, № 24, с. 4. Декабрь, № 25, с. 8.

Истощение, недостаточный вес: май, № 9, с. 10. Октябрь, № 20, с. 8.

Ожирение, избыточный вес: январь, № 1, с. 18, 20. Февраль, № 2, с. 25. Март, № 4, с. 18, 29. Март, № 5, с. 11, 24. Апрель, № 6, с. 13. Май, № 10, с. 30. Июль, № 14, с. 12. Август, № 15, с. 32. Сентябрь, № 17, с. 4, 16. Сентябрь, № 18, с. 28. Октябрь, № 20, с. 12, 23. Ноябрь, № 21, с. 26. Ноябрь, № 22, с. 7. Декабрь, № 23, с. 5, 13, 34.

Заболевания нервной системы, расстройства психики

Бессонница: март, № 4, с. 14. Май, № 9, с. 6, 19. Июль, № 13, с. 12. Июль, № 14, с. 13 . Октябрь, № 19, с. 8, 26. Октябрь, № 20, с. 5. Ноябрь, № 22, с. 7. Декабрь, № 24, с. 9.

Головная боль, мигрень: январь, № 1, с. 10. Февраль, № 2, с. 23, 28. Февраль, № 3, с. 9, 19, 29. Март, № 5, с. 23. Апрель, № 6, с. 9, 16. Апрель, № 7, с. 10. Апрель, № 8, с. 5, 9, 12. Июнь, № 11, с. 8, 29. Июнь, № 12, с. 26. Июль, № 14, с. 13, 24. Август, № 15, с. 28. Сентябрь, № 18, с. 7. Октябрь, № 20, с. 9, 36. Ноябрь, № 21, с. 36. Ноябрь, № 22, с. 8, 9. Декабрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 25, с. 9, 17, 27.

Неврит (воспаление седалищного, тройничного, слухового нервов): июнь, № 12, с. 4. Август, № 15, с. 9. Сентябрь, № 17, с. 28. Сентябрь, № 18, с. 32. Декабрь, № 24, с. 32, 36.

Остеохондроз: январь, № 1, с. 14. Февраль, № 3, с. 29. Март, № 4, с. 9, 17. Апрель, № 7, с. 26. Апрель, № 8, с. 8, 10. Июнь, № 11, с. 9. Июнь, № 12, с. 16. Сентябрь, № 17, с. 7, 12. Сентябрь, № 18, с. 16. Октябрь, № 19, с. 26, с. 40. Ноябрь, № 21, с. 11. Ноябрь, № 22, с. 8. Декабрь, № 23, с. 8, 34. Декабрь, № 25, с. 9.

Радикулит: март, № 4, с. 4, 8. Май, № 9, с. 8. Июнь, № 11, с. 30-31. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 13, с. 9. Август, № 15, с. 13. Сентябрь, № 18, с. 9, 19, 28. Октябрь, № 19, с. 40-41. Октябрь, № 20, с. 36. Ноябрь, № 21, с. 21. Ноябрь, № 22, с. 26.

Рассеянный склероз: сентябрь, № 17, с. 6-7. Декабрь, № 25, с. 20.

Другие болезни нервной системы: февраль, № 2, с. 4, 29. Март, № 5, с. 6, 7. Апрель, № 8, с. 13, 15. Июнь, № 11, с. 12, 14. Июль, № 14, с. 6, 7. Август, № 15, с. 23. Август, № 16, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 28. Ноябрь, № 22, с. 14, 16. Декабрь, № 23, с. 21. Декабрь, № 25, с. 17, 27.

Психические расстройства

Депрессия: февраль, № 2, с. 19. Февраль, № 3, с. 13. Март, № 4, с. 4. Апрель, № 7, с. 4, 6, 24. Май, № 10, с. 12. Июль, № 14, с. 13. Август, № 15, с. 16. Сентябрь, № 17, с. 7. Сентябрь, № 18, с. 4. Октябрь, № 19, с. 8. Ноябрь, № 21, с. 7. Ноябрь, № 22, с. 16. Декабрь, № 25, с. 14.

Невроз, неврастения: февраль, № 3, с. 19. Апрель, № 7, с. 4. Апрель, № 8, с. 9. Август, № 16, с. 6. Ноябрь, № 21, с. 34. Ноябрь, № 22, с. 10. Декабрь, № 23, с. 7. Декабрь, № 23, с. 21.

Другие психические заболевания: апрель, № 6, с. 6, 8. Май, № 9, с. 19. Октябрь, № 19, с. 42. Ноябрь, № 21, с. 42. Ноябрь, № 22, с. 16. Декабрь, № 24, с. 24, 42.

Заболевания кожи

Аллергия, экзема, нейродермит: апрель, № 7, с. 4. Апрель, № 7, с. 9. Апрель, № 8, с. 4, 13. Май, № 9, с. 6. Июнь, № 11, с. 28. Июнь, № 12, с. 5, 8, 16, 28. Июль, № 13, с. 8, 18. Июль, № 14, с. 4, 13, 30. Август, № 15, с. 5, 28. Октябрь, № 19, с. 37. Октябрь, № 20, с. 34. Декабрь, № 23, с. 6, 32. Декабрь, № 25, с. 5, 17.

Бородавки: апрель, № 8, с. 8. Июль, № 13, с. 10, 11. Август, № 16, с. 9. Октябрь, № 20, с. 6. Ноябрь, № 21, с. 8.

Витилиго: апрель, № 8, с. 8.

Выпадение волос: февраль, № 2, с. 10, 24. Март, № 5, с. 16. Апрель, № 8, с. 30. Май, № 10, с. 8. Июнь, № 11, с. 23. Июль, № 14, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 19. Октябрь, № 20, с. 10, 12, 20. Ноябрь, № 21, с. 8.

Грибок (микоз): февраль, № 3, с. 22. Март, № 4, с. 20. Март, № 5, с. 14. Май, № 10, с. 19.

Жировики: май, № 10, с. 16. Июль, № 13, с. 10.

Занозы: сентябрь, № 17, с. 28.

Избыточное потоотделение: май, № 9, с. 19. Июнь, № 11, с. 9. Июль, № 13, с. 4. Август, № 15, с. 9. Сентябрь, № 17, с. 4. Ноябрь, № 21, с. 37.

Мозоли: май, № 10, с. 16. Июнь, № 11, с. 8. Июль, № 14, с. 8.

Лишай: март, № 4, с. 4. Апрель, № 8, с. 9.

Нарывы (абсцессы), язвы: январь, № 1, с. 5. Февраль, № 3, с. 34. Март, № 4, с. 6. Апрель, № 7, с. 7. Апрель, № 8, с. 8. Июль, № 14, с. 9. Октябрь, № 20, с. 9. Ноябрь, № 22, с. 21, 36. Декабрь, № 23, с. 21.

Ожоги: февраль, № 2, с. 8, 29. Февраль, № 3, с. 4, 8. Апрель, № 6, с. 14. Май, № 9, с. 11. Июнь, № 11, с. 4. Июль, № 13, с. 5. Август, № 15, с. 9. Август, № 16, с. 29. Сентябрь, № 18, с. 28. Октябрь, № 20, с. 21.

Перхоть (себорея): октябрь, № 19, с. 8. Октябрь, № 20, с. 10.

Пролежни: март, № 4, с. 8. Март, № 5, с. 8.

Псориаз: апрель, № 7, с. 8. Май, № 9, с. 14. Август, № 16, с. 8. Октябрь, № 20, с. 23.

Раны, порезы: февраль, № 3, с. 9. Март, № 4, с. 8, 9. Март, № 5, с. 8, 28. Апрель, № 7, с. 10. Май, № 9, с. 22. Май, № 10, с. 16. Июнь, № 11, с. 5. Август, № 15, с. 12. Август, № 16, с. 9, 28. Сентябрь, № 17, с. 16. Ноябрь, № 21, с. 14. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 23, с. 14. Декабрь, № 25, с. 14.

Синяки, ушибы: февраль, № 3, с. 4, 29. Март, № 4, с. 9, 10. Май, № 9, с. 28. Август, № 16, с. 28. Сентябрь, № 17, с. 8. Декабрь, № 24, с. 5.

Трещины: февраль, № 2, с. 13. Апрель, № 7, с. 28. Июнь, № 12, с. 4. Декабрь, № 25, с. 8.

Угри, юношеские прыщи: Март, № 4, с. 9. Апрель, № 6, с. 18. Июнь, № 11, с. 11. Июль, № 14, с. 7. Сентябрь, № 18, с. 16.

Фурункулы, чирьи: январь, № 1, с. 5. Февраль, № 2, с. 29. Апрель, № 7, с. 10, 19. Июнь, № 12, с. 8, 16. Сентябрь, № 17, с. 31. Сентябрь, № 18, с. 28. Октябрь, № 19, с. 12. Декабрь, № 24, с. 14.

Другие болезни кожи: февраль, № 3, с. 8, 16. Март, № 4, с. 15, 29. Апрель, № 7, с. 14. Апрель, № 8, с. 4, 14. Май, № 9, с. 4, 28. Май, № 10, с. 14, 19. Июнь, № 11, с. 8, 9, 14, 17. Июнь, № 12, с. 28. Июль, № 13, с. 5, 9. Август, № 15, с. 4. Август, № 16, с. 19. Сентябрь, № 17, с. 5, 9, 15. Октябрь, № 19, с. 8, 9. Октябрь, № 20, с. 5, 14, 16, 21. Ноябрь, № 21, с. 26. Ноябрь, № 22, с. 21. Декабрь, № 25, с. 4.

Заболевания ушей

Отит (воспаление среднего уха): март, № 4, с. 10. Апрель, № 8, с. 9. Июль, № 14, с. 4, 28. Декабрь, № 24, с. 36.

Шум в ушах: май, № 9, с. 5. Другие болезни ушей: февраль, № 3, с. 9. Март, № 4, с. 22. Ноябрь, № 21, с. 5. Ноябрь, № 22, с. 32. Декабрь, № 23, с. 8.

Заболевания органов зрения

Глаукома: апрель, № 7, с. 8.

Катаракта: апрель, № 7, с. 8, 28. Май, № 10, с. 4. Июль, № 14, с. 10, 15. Ноябрь, № 22, с. 10. Декабрь, № 23, с. 16.

Конъюнктивит: январь, № 1, с. 8. Март, № 4, с. 16. Май, № 9, с. 19. Май, № 10, с. 30.

Ослабление зрения и другие глазные болезни: январь, № 1, с. 9. Февраль, № 3, с. 14. Март, № 4, с. 13, 16, 28. Март, № 5, с. 6, 7, 16, 28. Апрель, № 8, с. 8, 13. Май, № 10, с. 4, 12. Июнь, № 12, с. 6, 9, 22, 25. Июль, № 14, с. 16. Август, № 15, с. 11, 30. Август, № 16, с. 16, 23. Сентябрь, № 17, с. 28, 32. Сентябрь, № 18, с. 8, 16. Октябрь, № 19, с. 9, 13, 16. Октябрь, № 20, с. 10, 16. Ноябрь, № 21, с. 6, 8, 9. Ноябрь, № 22, с. 36, 40, 42. Декабрь, № 23, с. 21. Декабрь, № 24, с. 8. Декабрь, № 25, с. 14, 17.

Заболевания зубов и полости рта

Кариес, зубная боль: февраль, № 3, с. 8. Март, № 4, с. 8. Март, № 5, с. 8. Апрель, № 6, с. 16. Июнь, № 12, с. 16. Июль, № 14, с. 13. Август, № 16, с. 28. Сентябрь, № 17, с. 20. Ноябрь, № 22, с. 9. Декабрь, № 24, с. 10.

Киста: июль, № 13, с. 10.

Пародонтоз: январь, № 1, с. 9. Февраль, № 2, с. 14, 28. Март, № 4, с. 8, 28. Апрель, № 6, с. 9. Апрель, № 8, с. 28. Май, № 10, с. 16. Июнь, № 11, с. 10. Август, № 15, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 30. Октябрь, № 20, с. 21. Ноябрь, № 21, с. 16. Ноябрь, № 22, с. 10. Декабрь, № 23, с. 36.

Периостит (флюс): февраль, № 2, с. 22. Октябрь, № 19, с. 8, 34.

Стоматит и другие болезни полости рта: январь, № 1, с. 8. Февраль, № 3, с. 29. Март, № 5, с. 8, 30. Апрель, № 6, с. 19. Апрель, № 7, с. 30. Апрель, № 8, с. 14. Июнь, № 11, с. 28. Июнь, № 12, с. 19. Июль, № 13, с. 18. Июль, № 14, с. 23. Август, № 15, с. 16. Август, № 16, с. 16. Сентябрь, № 17, с. 28. Октябрь, № 20, с. 21. Ноябрь, № 21, с. 17. Декабрь, № 23, с. 21.

Общие заболевания

Алкоголизм, зависимость от никотина: март, № 5, с. 34-35. Апрель, № 7, с. 18. Май, № 10, с. 13. Июнь, № 11, с. 9. Август, № 16, с. 12. Декабрь, № 24, с. 12.

Анемия (малокровие), другие болезни крови и лимфы: январь, № 1, с. 11. Март, № 4, с. 30. Март, № 5, с. 10. Март, № 5, с. 10. Апрель, № 7, с. 22. Апрель, № 8, с. 4, 7. Май, № 9, с. 16. Июнь, № 11, с. 4, 9. Июль, № 13, с. 10. Август, № 16, с. 10, 14, 19. Сентябрь, № 17, с. 10. Сентябрь, № 18, с. 19, 24. Октябрь, № 19, с. 10, 37. Октябрь, № 20, с. 8, 9. Ноябрь, № 22, с. 17, 29.

Грипп: январь, № 1, с. 8. Май, № 10, с. 22, 30. Июнь, № 12, с. 19. Июль, № 13, с. 8. Август, № 15, с. 8. Август, № 16, с. 9. Октябрь, № 19, с. 4. Октябрь, № 20, с. 10, 13, 20. Ноябрь, № 21, с. 35. Декабрь, № 23, с. 5, 9. Декабрь, № 25, с. 5, 8.

Рак: март, № 4, с. 12. Март, № 5, с. 13. Апрель, № 7, с. 12. Май, № 9, с. 9. Май, № 10, с. 9. Июнь, № 11, с. 12. Июль, № 14, с. 12. Август, № 15, с. 6. Август, № 16, с. 19. Сентябрь, № 17, с. 25. Сентябрь, № 18, с. 12. Октябрь, № 20, с. 8. Ноябрь, № 21, с. 8, 28. Декабрь, № 23, с. 14.

Усталость, переутомление: январь, № 1, с. 12. Февраль, № 2, с. 5, 12. Апрель, № 7, с. 5, 23. Май, № 10, с. 9. Июнь, № 11, с. 28. Июнь, № 12, с. 22. Июль, № 14, с. 8, 20. Декабрь, № 24, с. 9.

Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: январь, № 1, с. 4, 6, 7, 11, 12, 19, 20. Февраль, № 2, с. 5, 6, 7, 16, 26. Февраль, № 3, с. 7, 10, 11, 15, 23, 25, 26. Март, № 4, с. 4, 6, 7, 12, 19, 23. Март, № 5, с. 4, 23, 26. Апрель, № 6, с. 4, 5, 7, 20, 23, 28, 34. Апрель, № 7, с. 4, 6, 16, 28, 30, 34. Апрель, № 8, с. 4, 8, 10, 12, 34. Май, № 9, с. 4, 11, 13, 20-21, 34-35. Май, № 10, с. 4, 5, 13, 20, 34. Июнь, № 11, с. 5, 6, 9, 12, 16, 23, 34. Июнь, № 12, с. 7, 8, 11, 12, 24, 26. Июль, № 13, с. 8, 11, 12, 16. Июль, № 14, с. 5, 8, 16, 18, 31. Август, № 15, с. 5, 13, 16, 20, 29, 34. Август, № 16, с. 4, 7, 8, 11, 15, 34. Сентябрь, № 17, с. 9, 23, 25, 30, 34. Сентябрь, № 18, с. 4, 5, 12, 16. Октябрь, № 19, с. 5, 6, 12, 13, 14, 28, 30. Октябрь, № 20, с. 6, 7, 8, 9, 13, 14, 26, 28, 29. Ноябрь, № 21, с. 4, 5, 6, 11, 12, 24, 28. Ноябрь, № 22, с. 4, 6, 12, 13, 24, 26. Декабрь, № 23, с. 4, 10, 12, 14, 24, 26, 30. Декабрь, № 24, с. 4, 6, 7, 26, 28, 30, 38, 40. Декабрь, № 25, с. 27.

Трудно жить в одиночку

Одинокому мужчине нужна помощница, собеседница, от 70 до 78 лет, можно немного и помоложе. Вы долгожительница, ведете здоровый образ жизни. Мне 80 лет, рост 170 см, вес 65 кг. Худощав из-за трудностей одиночества. Будет хозяйка в доме – и здоровье улучшится. Если вам негде жить, я имею свое жилье. Есть сын и дочь, но они живут отдельно. А если ваш город лучше, то соглашусь на переезд. Главное – взаимопомощь, уважение и любовь.

Адрес: Материкину Владимиру Федоровичу, 397350, Воронежская обл., г. Поворино, ул. Первомайская, д. 15

Познакомлюсь с дедушкой

Одинокая бабушка познакомится с одиноким дедушкой без материальных и жилищных проблем, чтобы вместе пройти остаток жизненного пути. Вы желательно из Москвы или из Анапы, Сочи, других городов побережья Черного моря. Мне 74 года (162-68), веду здоровый образ жизни, хорошая хозяйка, не пью, не курю. В письмо вложите, пожалуйста, конверт с обратным адресом.

Адрес: 665708, Иркутская обл., г. Братск-8, а/я 235

Сын – домосед

Сыну 43 года, уже 3 года вдовец. Он среднего роста, скромный, домосед. Живет один, у него 2-я группа инвалидности. Хотел бы познакомиться с женщиной не пьющей, не курящей, скромной и верующей, можно с инвалидностью. Желательно из Перми или Пермской области.

г. Пермь, тел. 229-54-87

Мечты сбываются!

Вот и я верю, что есть на свете мужчина с хорошим, добрым характером, с позитивным мышлением, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Вам от 60 лет, но важнее возраст биологический. Вместе можно решить все проблемы, лишь бы найти друг друга в этом большом мире. По гороскопу я Лев.

Адрес: 187556, Ленинградская обл., г. Тихвин, а/я 149

Стала сильной

Мне 27 лет, 6 лет болею диабетом. Было очень тяжело, поначалу даже не хотелось жить. Но то, что нас не убивает, делает сильнее. Вот и стараюсь не отчаиваться. За эти годы поступила в институт, приобрела новые профессиональные навыки и хобби. А самое главное – родила ребенка. Сынуле 3,5 года. Это самое дорогое, что у меня есть. Но вот личная жизнь не складывается... И дело не в болезни. Хочется встретить доброго, заботливого, надежного человека, который сможет полюбить не только меня, но и моего сына, стать ему хорошим отцом. Очень люблю природу, лес, горы. Люблю готовить, занимаюсь танцами, йогой. Есть заветная места – построить домик в деревне. А еще с помощью нашей газеты хочу найти друзей.

Адрес: Волковой Елене, 355040, г. Ставрополь, ул. Тухачевского, д. 11, кв. 15. Тел. 8-961-442-22-56

Напишите письмо!

Племяннику Александру 26 лет, у него ДЦП, 2-я группа инвалидности, но обслуживает себя сам. Уровень интеллекта высокий, есть компьютер, много читает и многое знает, с ним очень интересно. Хочет познакомиться с девушкой-инвалидом, но стесняется. Девушки, напишите ему письмо!

Адрес: Шведову Александру Владимировичу, Новосибирская обл., Убинский р-н, с. Пешково

Верю в нашу встречу

Вместе с любимым можно отодвинуть все невзгоды, болезни и приближающуюся старость. Очень люблю готовить, наводить порядок. Нежная, добрая. Мне 61 год, выгляжу моложе. Возможен переезд, корыстных целей не имею. Буду рада вашим детям, внукам.

Тел. 8-980-308-82-54

Ищу друзей по переписке

Седоволосый брюнет, 50 лет, рост 186 см, вес 88 кг. Никогда не курил, спиртным не злоупотребляю. Любимые поэты – Э. Асадов, А. Дементьев. Люблю группу «Золотое кольцо». Грибник, рыбак. Пишу рассказы на педагогические темы, печатаюсь, хочу издать книгу, но пока нет средств. По гороскопу Козерог, оптимист с чувством юмора, но в душе одинок. Ищу друзей по переписке любого возраста, как мужчин, так и женщин. Своих детей Бог не дал, а так хотелось бы иметь внуков... Прошу свидетелей Иеговы не высылать мне свои трактаты.

Адрес: Сергею, 632640, Новосибирская обл., п. Коченево, а/я 9

Желаю счастья детям

Мне 71 год, русская, православная. Воспитав двоих детей, живу одна. Сыну Игорю 46 лет, высшее образование, не курит, не пьет. Дочери Инночке 36 лет, добрая, верующая. Живут одни с нерастраченной Божьей любовью. Вот я и молю Господа, чтобы Он дал им верующих богобоязненных супругов. Любящий Бога никогда не поступит плохо с женой или мужем. Так пишите, мои хорошие! Ждем от вас писем, желательно из Москвы.

Может, и к моим детям придет счастье.

Адрес: Гончарук Фаине Петровне, 400088, г. Волгоград, ул. Саратовская, д. 5

Если и вам одиноко

Очень надеюсь, что на мое письмо откликнется добрая женщина от 60 до 68 лет, которой тоже одиноко. Алкоголичек и курящих не надо. О себе: 72 года, по гороскопу Овен (год Быка). Я простой человек, живу в сельской местности, у меня свой дом.

Адрес: Тюрину Валентину Илларионовичу, 396772, Воронежская обл., Богучарский р-н, с. Монастырщина, ул. Центральная, д. 108. Тел. 266-4-62-03

Жду весточки из детства

Хотела бы, чтобы на это письмо откликнулся кто-нибудь из моего далекого детства. Родилась я в 1957 г. в п. Перинг-озеро (ст. Малашуйка) Онежского района Архангельской обл. Папа – Первушин Анатолий Павлович 1930 г. рождения, работал в леспромхозе. Мама – Первушина Тамара Пантелеевна 1931 г. рождения, домохозяйка. Сестра Людмила 1955 года рождения. У папы был друг Николай Тур, они вместе охотились. Моя подруга – Лида Грицевич. А еще у нас был овчар Тризор. Папа подарил его дяде Коле перед нашим отъездом в Тамбов. Я писала в п. Перинг-озеро, но ответ не пришел. Может, откликнется кто-то из знакомых моих родителей. Так хочется получить весточку из детства!

Адрес: Филиной Любови Анатольевне, 141840, Московская обл., Дмитровский р-н, г. Яхрома, ул. Ленина, д. 6, кв. 20. Тел. 8-909-929-07-04

Не хватает тепла

Вдова, 58 лет, выгляжу моложе, внешность приятная. Добрая, отзывчивая и общительная, люблю юмор и спорт,

природу и домашний уют, веду здоровый образ жизни. Живу одна, не хватает тепла и заботы любимого человека. Хочется познакомиться с мужчиной до 65 лет, непьющим, трудолюбивым, умным, ведущим здоровый образ жизни, с чувством юмора, из г. Петрозаводска. Судимых и альфонсов прошу меня не беспокоить.

Адрес: Генераловой Любови, 185031, Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Зайцева, д. 40, кв. 28. Тел. (сот.) 8-911-435-16-23

Подальше от шума городского

Мне 61 год, вдова, горожанка, жильем обеспечена. Люблю природу, лес, собираю травы. От городского шума хочу переехать в тихую сельскую местность, жить в доме с садиком для души. Надеюсь, найдется добрый, надежный и одинокий человек, который пригласит меня к себе жить (в пределах Пензенской области).

Адрес: Козулиной Л.М., 440047, г. Пенза-47, д/в. Тел. (сот.) 8-964-867-15-73

Где ты, моя половинка?

Мне 65 лет, выгляжу на 50-55, русский, по гороскопу Лев (год Обезьяны). Вот уже 9 лет вдовец, 2 дочери живут отдельно на Украине. Перенес инфаркт 2 года назад, поэтому не пью, не курю, по мере сил занимаюсь гантелями. Рост 176 см, вес 84 кг. Живу в городе, но мечтаю о домике в деревне. Люблю музыку, рыбалку, многое умею делать своими руками. Хотелось бы встретить женщину от 55 до 70 лет, чтобы было с кем встретить старость.

Адрес: Костенко Александру Васильевичу, 352800, Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Красной Армии, д. 13, кв. 45. Тел.: 8-952-861-84-61, 8-928-402-97-94

Ищу тебя

Вдова, 62 года, пенсионерка. Дети выросли давно, у них свои семьи. Я общительная, веселая, внешность нормальная, среднего роста. Живу в районном городке, у нас красивая природа. Хочу встретить человека, внешне приятного, не грубого, верного и любящего детей.

Адрес: Скалиной Вере Тимофеевне, 641641, Курганская область, г. Петухово, ул. Строительная, д. 4, кв. 2

Отзовитесь, девчата!

Очень хочется узнать о судьбе моих подруг, с которыми мы учились в ФЗО № 18 г. Архангельска (п. Цигломень). Худякова Тамара, Вакорина Нина, Шабалина Нина и другие девчата! Если помните Заплатину Лялю Петровну, откликнитесь! (Фамилии девичья.)

Адрес: Басовой Ляле Петровне, 346889, Ростовская обл., г. Батайск-9, ул. Эстонская, д. 175

Мечтаю о настоящей семье

Мне 42 года, русская, православная, одна воспитываю ребенка. Больше всего ценю в мужчинах великодушие, а главными женскими качествами считаю милосердие, нежность, способность хранить домашний очаг. От настоящего мужчины веет надежностью, а не только туалетной водой. Хочу встретить такого человека, помогать ему во всем, в том числе и в болезнях, быть любимой и любить. Но сегодня это величайшая редкость – подлинная семья и супружеская верность... Также хотелось бы обрести друзей по переписке. Некоторым смогла бы помочь советом в лечении, так как от бабушки осталось много рецептов. Только вкладывайте, пожалуйста, конверт с обратным адресом.

Адрес: Светлане Юрьевне, 614070, г. Пермь-70, ул. Крупской, д. 41А, кв. 31

Давайте познакомимся!

Одинокий, 40 лет, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Познакомлюсь с доброй женщиной для дружбы, создания семьи. Согласен на переезд.

Адрес: Дмитроченко Игорю, 241037, г. Брянск, ул. Красноармейская, д. 170, кв. 156. Тел. 8-910-290-01-52

Не виделись 60 лет

Может, кто-нибудь из читателей, проживающих в г. Копейске Челябинской обл., знает Александра Ивановича Анохина? Он родился в 1929 г. в с. Петровское Юргамышского района Курганской обл. Мы ничего не знаем друг о друге более 60 лет.

Адрес: Марковой Марии Никитичне, 636841, Томская обл., г. Асино, ул. Тимирязева, д. 17-1, кв. 7

Познакомлюсь с надежным мужчиной

Москвичка, 68 лет (156-57), без жилищных и материальных проблем. Хочу познакомиться с мужчиной до 75 лет, без вредных привычек, с машиной, из Москвы, Краснодарского края или Ростова-на-Дону.

Адрес: Мерцаловой В.М., Московская обл., Мытищинский р-н, п. Поведники, д. 9, кв. 26. Тел. 926-931-42-00

Вы устали от одиночества?

Для создания семьи, основанной на любви и взаимопонимании, хочу познакомиться с порядочной, уставшей от одиночества женщиной 30-42 лет. Вы из Нижнего Новгорода, не судимы, без вредных привычек, цените, любите и ведете домашний образ жизни, как и я. О себе: мне 39 лет, инвалид 2-й группы с детства. Судим не был, вредных привычек не имею. По гороскопу Овен, рост 180 см. Живу с мамой в двухкомнатной квартире. Спокойный, уравновешенный, честный, порядочный и добрый. Летом работаю в саду, многое умею делать по дому, читаю, люблю природу.

Адрес: Попкову Михаилу Анатольевичу, 603138, г. Нижний Новгород, ул. Строкина, д. 14, кв. 160. Тел. 2-97-75-45

СОСТОЯНИЕ УХУДШИЛОСЬ

В марте 2009 г. поставили диагноз рак пищевода с метастазами в желудок. Операцию делать нельзя. С апреля по октябрь 6 раз была «химия». Пил травы, но через год состояние ухудшилось, плохо проходит пища. В сентябре-октябре – еще 3 курса химиотерапии. Боли, плохая проходимость пищи, хотя анализы крови всегда хорошие. Может, есть другие варианты лечения? Я крещен. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Чердакову Сергею Дмитриевичу, 675027, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Дьяченко, д. 5-1, кв. 22. Тел. 8-914-552-33-34

У СЫНА САРКОИДОЗ

У сына саркоидоз, гранулематозное поражение легкого с гранулами саркоидного типа. Сделали операцию 02.07.09, сейчас лечится у пульмонолога. Каждые 3 месяца он делает МРТ, спирографию и сдает анализы. Принимает гормоны и общеукрепляющие лекарства. Пока лечение не дает положительной динамики, а 3 месяца назад было даже ухудшение. Но в октябре врач сказала, что есть незначительное улучшение. Сыну 36 лет, у него семья, ждут второго ребенка. Если кто избавился от саркоидоза, подскажите лечение и помогите нам, пожалуйста, связаться с медицинским центром, где лечат это заболевание. С уважением, семья Фирсовых.

Адрес: Фирсовой Г.А., 614094, г. Пермь, ул. Мильчакова, д. 14, кв. 10

МНЕ НЕЛЬЗЯ УМИРАТЬ

В августе 2005 года мне сделали операцию, была опухоль в мочевом пузыре. Предлагали «химию» и облучение, но я не согласилась. Вроде все было хорошо, но в декабре 2009 года образовался огромный свищ. Врачи в онкодиспансере сказали, что уже поздно – сколько проживу, столько и проживу. Вот я уже 10 месяцев живу. Правда, страшно похудела. Пью противоопухолевые травы, кто что посоветует, но, увы, ничего не помогает. Задеты кости малого таза, ходить очень тяжело. Господь не дает мне умереть. Наверное, потому что у меня двое детей из детдома (мальчику 16 лет, девочке 12). Дети зовут меня мамой. Так что умирать мне нельзя и так не хочется... Как поправиться? Мне 63 года.

Адрес: Любови Алексеевне, 350909, Краснодарский край, ст. Старокорсунская, ул. Ленина, 118

БОЛЕЗНИ НЕ ДАЮТ ВЗДОХНУТЬ

Не дают вздохнуть гипертония, мерцательная аритмия, сахарный диабет, кардиосклероз и другие болезни. На лекарства денег нет, буду рада любому совету.

Адрес: Емец А.М., 300044, г. Тула, ул. М. Горького, д. 51, кв. 78

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ?

В 78 лет у меня зрение неважное, плюс 6. Вот бы кто-нибудь бы подсказал, как его улучшить!

Адрес: Пакеевой В.Г., 622051, Свердловская обл., Дзержинский р-н, г. Нижний Тагил, д/в

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ПАПИЛЛОМ?

На шее и груди у меня папилломы. Просто не знаю, как от них избавиться! Газету выписываю давно, а от этой напасти рецепта не встречала.

Адрес: Сурковой Вере Григорьевне, 142402, Московская обл., г. Ногинск-2, д. Горки, д. 6а

СИЛЬНО ДРОЖАТ НОГИ

Уже 25 лет страдаю тремором ног, очень сильно дрожат ноги, и со стороны это заметно. Мне 56 лет. Никакое лечение не помогает. При обследовании выявили энцефалопатию головного мозга, а остальное в порядке. Прошу, помогите! С нетерпением жду рецептов и советов.

Адрес: Вечкановой Елене Михайловне, 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ушакова, д. 56, кв. 36

ХОЖУ И ГОВОРЮ ВО СНЕ

Помогите моей беде, пожалуйста! Я лунатик. К сожалению, не только хожу во сне, но еще и громко разговариваю, с кем-то дерусь, от чего-то спасаюсь... При этом не раз получал травмы рук и ног, ударяясь о стены, мебель. А когда я находился на медицинском обследовании в стационаре (заболевание почек), однажды ночью побил соседа по палате! Все, что со мной происходит во сне, абсолютно неосознанно. После пробуждения ничего не помню. Очень боюсь нанести вред своим близким. Неоднократно обращался к психотерапевтам, но назначенные лекарства действовали лишь временно. Помогите излечиться, пожалуйста!

Адрес: Чепурову Александру Михайловичу, 152025, Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, ул. Менделеева, д. 52, кв. 39

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Очень прошу уважаемых читателей поделиться опытом лечения старческого кератоза.

Адрес: Найчукову Николаю Кузьмичу, 140300, Московская обл., г. Егорьевск, ул. С. Перовской, 5

АРИТМИЯ И БЕССОННИЦА

Уже 5 лет страдаю аритмией сердца, болезнь отнимает все силы. Мне 80 лет. Столько лежала в больницах! Вся исколота, но приходится вызывать «скорую». Помогите ради Бога, если кто страдает такой болезнью и знает, как с ней справиться. И еще страдаю бессонницей, но не могу найти хмель – у нас нет такого золотого растения.

Адрес: Михайленко Антонине Афанасьевне, 346405, Ростовская обл., г. Новочеркасск-5, ул. Свободы, д. 17а, кв. 41

КАК УКРЕПИТЬ СВЯЗКИ?

Дочери 14 лет, 2 года назад она упала с велосипеда и сильно ушибла коленку. Не ходила 1,5 месяца. Коленка прошла, но связки ослабли, не держат коленный сустав. Диагноз такой: нестабильность коленного сустава. Теперь коленка выбивается каждый месяц. Не знаем, как жить дальше, как укрепить связки. Обращаюсь к тем, кто сталкивался с такой болезнью. Люди добрые, прошу, помогите моему ребенку!

Адрес: Антоновой Наталье Александровне, 397240, Воронежская обл., п. Грибановский, ул. Ленинская, д. 106

ГРЫЖА И КОМ В ГОРЛЕ

В горле ком, иногда бывают беспокойные ощущения в теле и болит поясница (грыжа диска). Буду рада вашим советам.

Адрес: Лосевой А.А., 195256, г. Санкт-Петербург, ул. Верности, д. 20, кв. 40. Тел. 8-906-242-44-58

БЕЛЕЕТ ТЕЛО

У мужа витилиго, белеет тело. Не знаем, что делать. Может, кто знает народные средства? Очень надеемся, что кто-нибудь откликнется.

Адрес: Масмутовым, 453336, Башкирия, Кугарчинский р-н, с. Юмагузино, ул. Худайбердина, 31

БОЛЕЗНЬ РЕЙНО

Диагноз системная склеродермия, синдром Рейно. У ревматолога наблюдаюсь, но самочувствие ухудшается.

Как продлить жизнь и улучшить ее качество? Кто и чем лечится от такой болезни? Помогает ли растение гортензия от аутоиммунных заболеваний? Поделитесь, пожалуйста, опытом, помогите советом!

Адрес: Даниловой Анне Юрьевне, 633209, Новосибирская обл., г. Искитим, ул. Карьер Цемзавода, д. 12, кв. 1. Тел. 8-923-184-90-37

ОЧЕНЬ БОЮСЬ ОПЕРАЦИИ

Сыну 6 лет, недавно ему поставили такой диагноз: киста семенного канатика слева. Операции очень боюсь. Может, кто-нибудь подскажет народное средство?

Адрес: Скоробогатовой Наталье Владимировне, 641570, Курганская обл., Частоозерский р-н, с. Частоозерье, ул. Октябрьская, 21

ОЧАГОВАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ

После родов я заболела очаговой склеродермией, мне 29 лет. Если кто сталкивался с таким заболеванием, очень прошу помочь!

Адрес: Перелетовой Ирине Владимировне, 623100, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Береговая, д. 38, кв. 18

РАСПРОСТРАНЕННЫЙ КАНДИДОЗ

У меня распространенный кандидоз, поражено все. Устала от лечения. Медицинские препараты дорогие, но и они не помогают. Лекарства на спирту мне нельзя. Очень прошу мне помочь.

Адрес: Вороновой Людмиле Алексеевне, 607062, Нижегородская обл., г. Выкса, мкр-н Гоголя, д. 25, кв. 62

ПОСЛЕ НОЖЕВОГО РАНЕНИЯ

В апреле моему сыну нанесли ножевое ранение. Перенес две операции. Врачи сказали, что он родился в рубашке, но остались осложнения. Диагноз был такой: проникающая колото-резаная рана левой паховой области с повреждением капсулы левого тазобедренного сустава и брюшины. Осложнение – нейропатия бедренного нерва с парезом левой стопы. Левая нога в верхней части потеряла чувствительность, и сын начал хромать. Нужна консультация невропатолога. Как лечить сына? Ему всего 23 года, мне надо поставить его на ноги. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Шарафутдиновой Зифе Ахатовне, 452172, Башкортостан, п. Чишмы, ул. Строительная, д. 7, кв. 46

ОТКАЗЫВАЮТ НОГИ

Диагноз полиневропатия, парез ног. Посоветуйте, пожалуйста, народные эффективные средства лечения!

Адрес: Головиной Татьяне Ивановне, 650060, г. Кемерово, б. Строителей, д. 30б, кв. 44

МНЕ НАДО РАБОТАТЬ

Я инвалид, воспитываю 16-летнего сына, поэтому мне надо работать, а не болеть. Но у меня не дышит нос. Врачи говорят то одно, то другое, а сейчас поставили диагноз вазомоторный аллергический ринит. Без капель не могу, уже сожгла слизистую, все в носу болит. Операцию делать боюсь, так как очень долго отхожу от наркоза. Подскажите, как восстановить слизистую носа! Дай Бог всем вам здоровья!

Адрес: Полянской Наталье Анатольевне, 628450, г. Сургут, п. Барсово, ул. Майская, д. 40, кв. 15

ПОМОГИТЕ МАМЕ!

Маме 77 лет, она ветеран труда. У нее сахарный диабет (инсулиннезависимый), пьет таблетки. Но главное – пухнут ступни, суставы. Уверены, что это из-за ногтевого грибка. И еще старческое, как говорят врачи, недержание мочи. Не верится, что недержание неизлечимо. Напишите нам, пожалуйста, рецепты народной медицины, особенно от недержания и от ногтевого грибка. У мамы еще избыточный вес и дальнозоркость (+2), но она все равно каждый день шьет и вяжет.

Адрес: Ульяновой З.В., 169663, Коми, Печорский р-н, п. Кожва, Торговый пер., д. 21, кв.74

НАДЕЮСЬ РАСПРОЩАТЬСЯ С ДИАБЕТОМ

Слышала, что есть центр профессора И.П. Неумывакина «Прощай, диабет». Кто там был или знает, как туда попасть? И еще очень нужны для лечения настоящие листья брусники (аптечные не помогают), но достать их не могу. Пожалуйста, отзовитесь.

Адрес: Медведенко В.А., 403343, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Обороны, д. 71б, кв. 45

ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ

У сына опущены все внутренние органы, желудок лежит на тазу. Ему 26 лет, мучается уже 6 лет, не может ничего делать. Постоянно болит живот. Если кто может помочь, откликнитесь.

Адрес: Прудниковой Любови Александровне, 246024, г. Гомель, ул. Свердлова, д. 121

ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Страдаю сахарным диабетом второго типа. Из-за сахара не поступает кислород в мозг, не могу ничего делать. У меня закрываются веки. Надеюсь на вашу помощь и жду ваших советов.

Адрес: Ковалевой Марии Ивановне, 243140, Брянская обл., г. Клинцы, ул. Красноармейская, д. 20

ЖЕНА НЕ СПИТ ОТ БОЛИ

Заболела моя жена, ей 76 лет, диагноз коксартроз. Выпила много таблеток, но результата нет. Боли не прекращаются, она не может спать. Возможно, есть народные рецепты и от этой болезни. Помогут ли грязевые и водные процедуры?

Адрес: Баранову Алексею Петровичу, 350061, г. Краснодар, ул. Игнатова, д. 4, кв. 16

ЗАДЫХАЮСЬ ИЗ-ЗА АЛЛЕРГИИ

Мне 27 лет, уже третий год страдаю аллергией. Как только подходит к концу май, постоянно чихаю, глаза чешутся, насморк страшный, в носу сильный отек. По ночам просыпаюсь, так как не могу дышать. Определили аллергию на пыльцу злаковых, но назначенные препараты результата не дают. От них сплю по 4 суток, не могу прийти в себя. Если кто смог вылечиться от этого недуга народными средствами, очень прошу написать мне, чем и как вы лечились.

Адрес: Глазуновой Виктории, 410019, г. Саратов, 2-й Магнитный проезд, д. 48, кв. 43

АСТЕНО-ДЕПРЕССИВНЫЙ СИНДРОМ

Подскажите, как восстановить нервную систему? Диагноз астено-депрессивный синдром. Часто были нервные срывы, уже три года плохое самочувствие. Дрожит все тело, особенно руки. Сильная депрессия, слабость. Врачи помочь не могут. Если кто сталкивался с подобным, подскажите, пожалуйста, что надо делать.

Адрес: Сиротиной Наталье, 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Уральская, д. 193, кв. 54

ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ

Добрые, отзывчивые люди, помогите мужчине (54 года) вылечить рак легких! Диагноз такой: умеренно дифференцированный плоскоклеточный рак. Это крик души, больной в растерянности. Что делать? Подскажите действенные рецепты, советы. Хочется жить...

Адрес: Хрижанову Анатолию, 433310, Ульяновская обл., Ульяновский р-н, п. Ишеевка, ул. Солнечная, 68. Тел. 8-902-244-86-55

МУЧИТЕЛЬНЫЕ БОЛИ

Диабет 2-го типа, воспаление печени и поджелудочной железы, ожирение, гипертония. Беспокоят мучительные боли в области печени и поджелудочной железы. Медицина помочь не может, таблетки и уколы облегчения не дают. Врач посоветовал принимать медвежью желчь, но достать ее нигде не могу. Очень прошу вашей помощи!

Адрес: Смирновой Валентине Федоровне, 156013, г. Кострома, ул. Боевая, д. 45а, кв. 40. Тел. 8-(49432)-51-65-10

КАК УЛУЧШИТЬ СЛУХ?

Очень плохо слышу, шум в ушах. У меня нейросенсорная тугоухость, на правое ухо совсем не слышу. Прошу помочь добрых людей, которые знают средства для улучшения слуха.

Адрес: Астафьевой Марии Алексеевне, 410012, г. Саратов, ул. Кутякова, д. 35, кв. 3

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Дочери 31 год, диагноз хронический гломерулонефрит. Белок в моче очень высокий (0,175 г/л). Врачи вынесли вердикт: болезнь неизлечима. Люди добрые, откликнитесь! У кого есть опыт лечения такого заболевания? Не верю, что болезнь почек нельзя излечить. Читала, что белок в моче хорошо понижает трава золотая розга (золотарник). Но ни в одной аптеке о ней не слышали. Дорогие добрые люди, пожалуйста, отзовитесь! Буду рада любой информации.

Адрес: Помендюковой Людмиле Ивановне, 403524, Волгоградская обл., Фроловский р-н, хутор Шуруповский, ул. Народная, д. 1

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ СОВЕТЫ

Уже 10 лет после неудачного падения у меня постоянно болит позвоночник, вся правая сторона и центр. Хроническая боль не дает ни сесть, ни двинуться. Несколько лет назад врачи отправили на обследование и ничего не нашли, кроме ушиба. Но вся правая сторона настолько опухла, что по опухоли можно стучать, как по дереву. Еще артроз обоих коленных суставов. Мне 27 лет. Очень болен и мой близкий друг, который заменил мне отца. В 50 лет у него болезнь Паркинсона, воспаление тройничного нерва, бессонница, депрессия и 30 кг лишнего веса. Вдобавок высокое давление и гипоксия (кислород поступает в мозг на 30%). Люди добрые, посоветуйте простые народные средства!

Адрес: Кооль Марии Валерьевне, 403871, Волгоградская обл., г. Камышин, 4-й мкр-н, д. 81, кв. 123

КАК ПОНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ?

Поделитесь действенным рецептом от высокого артериального давления! Маме 50 лет, травы, сборы, яблочный уксус к ступням – ничто не дает результата, а таблетки – это уже последнее дело. Как быть? Может, есть какой-то метод понижения давления? Конечно, рецептов много, но травки не помогают. Что предпринять?

Адрес: Марковой Е.А., 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о 29, до востребования

ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ

Мне 30 лет, одна воспитываю троих сыновей. Старшему, Даниле, 11 лет, у него аутизм. Среднему, Андрюше, 3 года, диагноз неврастения. Самому маленькому, Саше, 1,5 года. Муж не выдержал криков по ночам, Данилиного мычания и уехал, детьми не интересуется. Очень прошу помочь, если у кого-то есть такая возможность. Андрюше, Саше и Даниле нужны одежда, обувь, развивающие игрушки. Саша: рост 75 см, обувь 23-го размера; Андрюша: рост 105 см, обувь 28-го размера; Данила: рост 120 см, обувь 32-го размера. Все дети худенькие.

Адрес: Мирошкиной Лидии Аркадьевне, 127576, г. Москва-576, ул. Череповцкая, д. 22, кв. 122. Тел.: 499-200-49-64, 8-919-961-35-40

В ОПЕРАЦИИ ОТКАЗАНО

Диагноз остеопороз, сломаны 2 позвонка в поясничном отделе. Уколов сделали столько, что нет живого места. В операции отказали, так как у меня много болячек: анемия (гемоглобин 89), давление 90 на 60, сосудистая дистония... А мне всего 64 года, хочется жить. Слышала, что трава мокрица помогает восстановить костную систему. Но как ее заваривать и употреблять?

Адрес: Аникеевой Людмиле Александровне, 354382, г. Сочи-А-382, Голубые Дали, д. 34, кв. 43

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №25 (215)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Деяиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 08.12.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-5330 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами. «Лори», «РИА Новости».

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

